

责任编辑 梁 昌

封面设计 李金昆
李燕南

李氏形意太极拳

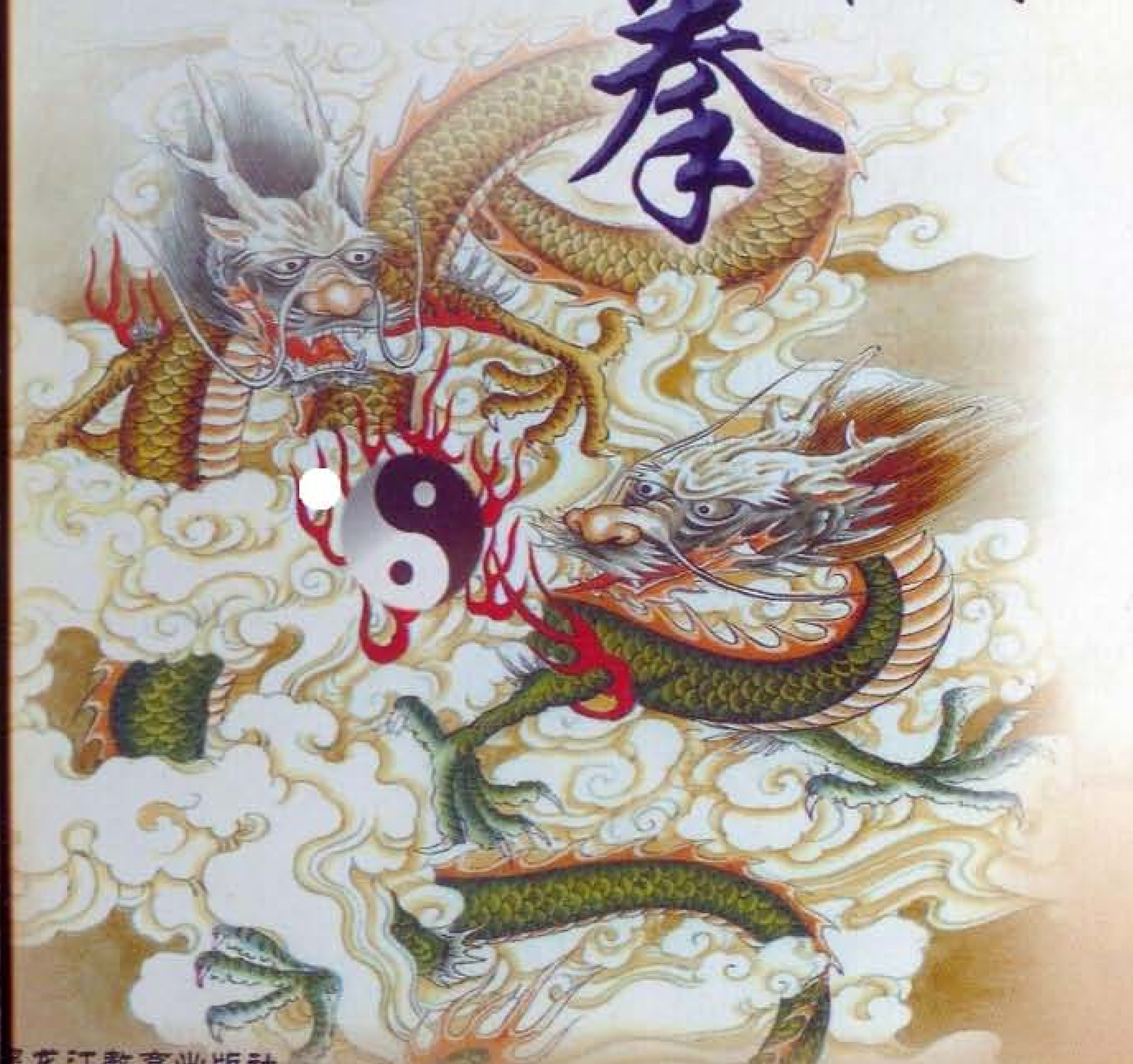
ISBN 7-5316-4520-3
9 787531 645207
ISBN 7-5316-4520-3/Z · 37
定价：98.00 元

李氏形意太极拳

黑龙江教育出版社

李氏形意太极拳

主 编 李春苓
副主编 刘旺良 雷 鹏



黑龙江教育出版社

中华武术网 www.cnwushu.cc

VISIT…

LANZAROTE Caliente.com

图书在版编目(CIP)数据

李氏形意太极拳/李春苓主编 —哈尔滨:黑龙江教育出版社,2005.10
ISBN 7-5316-4520-3

Ⅰ.李... Ⅱ.李... Ⅲ.太极拳,李氏
Ⅳ.G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 105679 号

李氏形意太极拳
Lishi Xingyi Taijiquan
主　编　李春苓
副主编　刘旺良　雷　鹍
责任编辑:梁　昌
封面设计:李金昆　李燕南
责任校对:冯克伟

黑龙江教育出版社出版(哈尔滨市南岗区花园街 158 号)
哈尔滨市工大节能印刷厂印刷·黑龙江教育出版社发行
开本 850×1168　1/32·印张 12.125　字数 295 千
2005 年 10 月第 1 版·2005 年 10 月第 1 次印刷
印数:1-1 000

ISBN 7-5316-4520-3/Z·37　定价:98.00 元
如有印装质量问题,请与印刷厂联系调换。



山西形意拳宗师——车毅斋像



山西形意拳名家——杨永蔚像

中华武术网 www.cnwushu.cc



作者近照



作者与夫人赵秀兰合影



与本书副主编、弟子刘晊良（右）、雷鹍（左）合影



作者夫妇与（左起）大弟子张立成、掌门弟子刘晊良、执行教练冯志学合影

中华武术网 www.cnwushu.cc


仅供内部交流，请勿外传！！！

作者夫妇与部分获奖弟子合影



作者在武术杂志上刊登的练功照及文章



2004 年作者夫妇与家人及部分弟子合影


== 正气武道店・倾情制作 ==
http://shop34076623.taobao.com

作者夫妇与部分弟子、学员合影

中华武术网 www.cnwushu.cc



作者与弟子们晨练



单马形



燕形



虎形



鼍形



劈力



钻拳

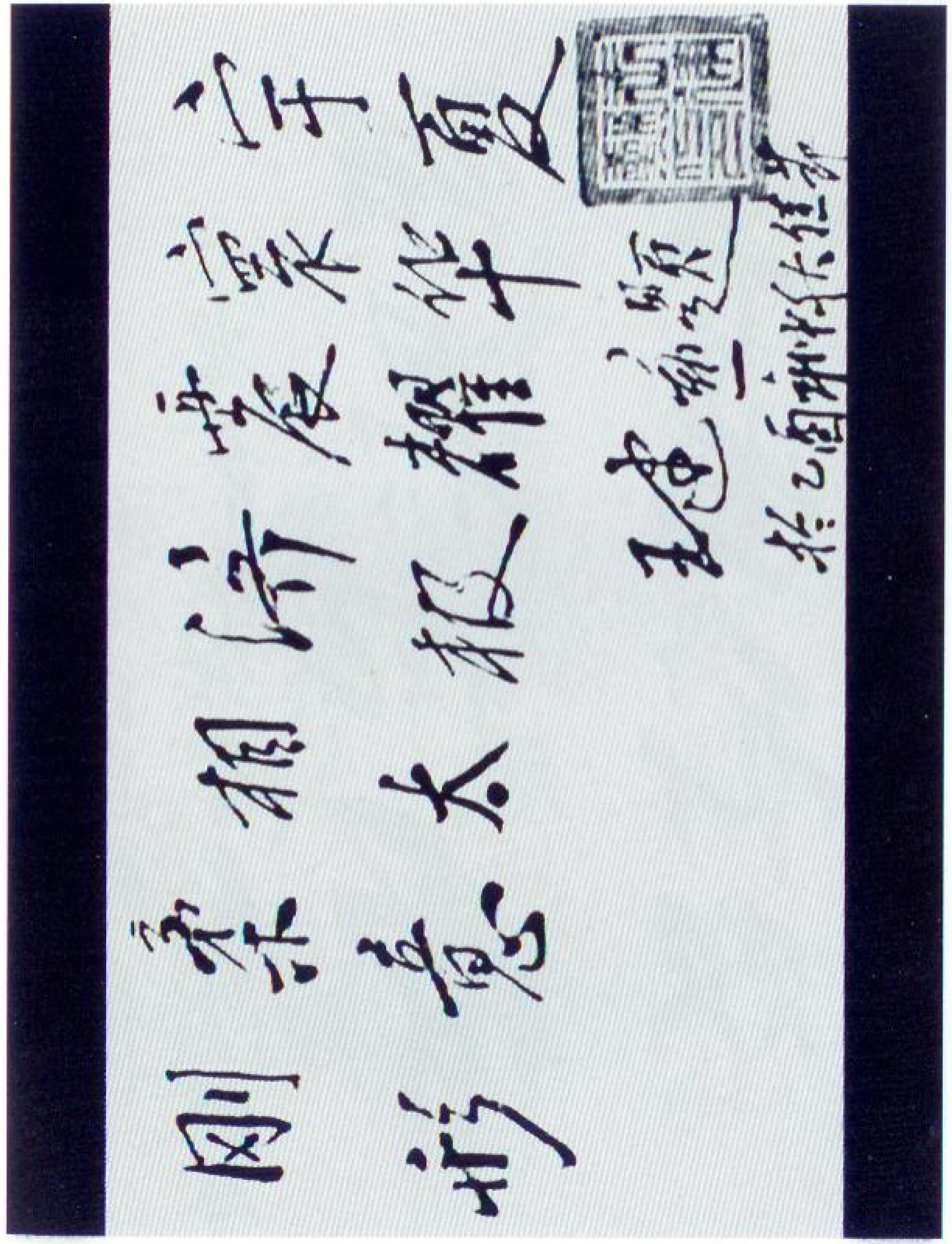
中华武术网 www.cnwushu.cc



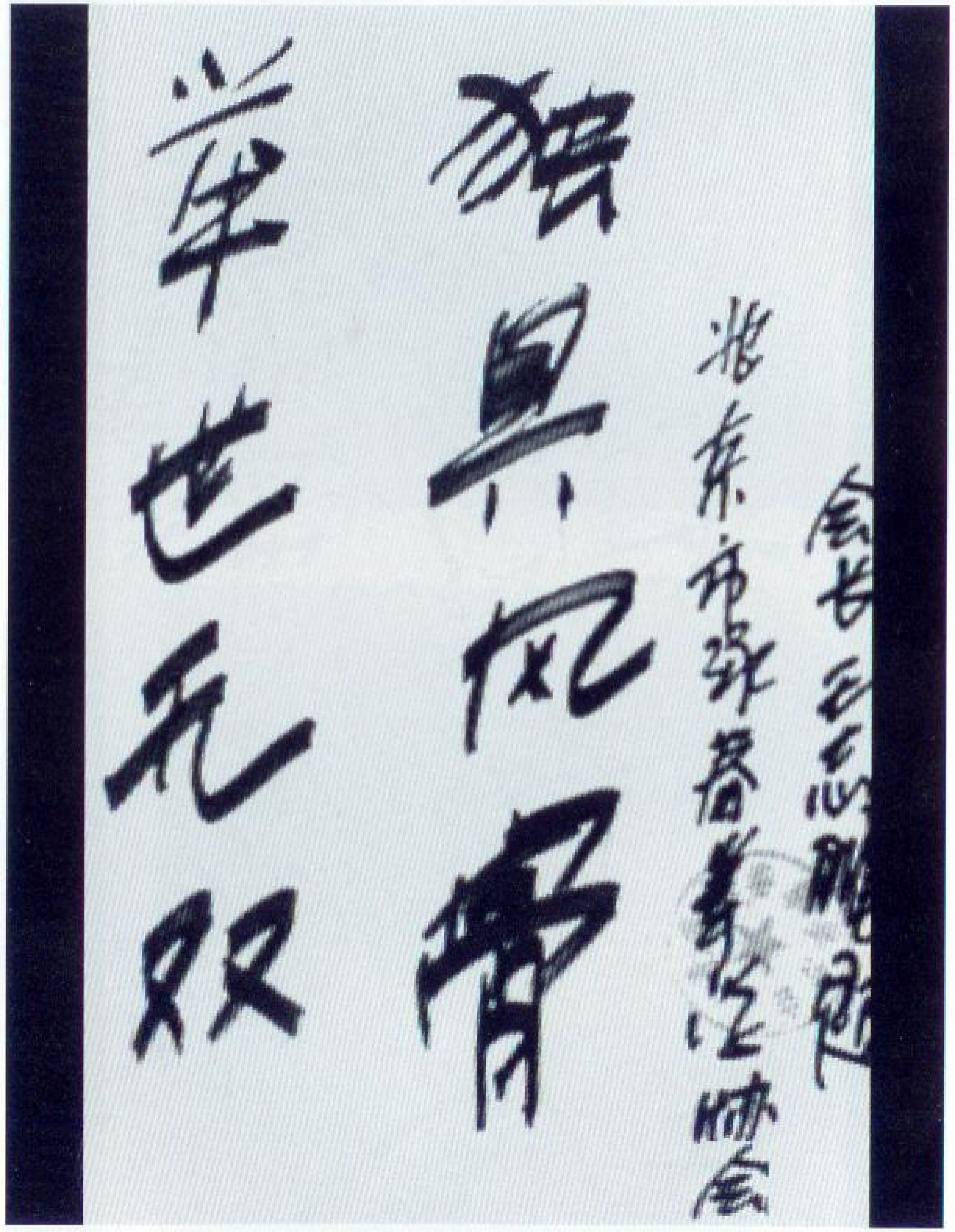
抗打

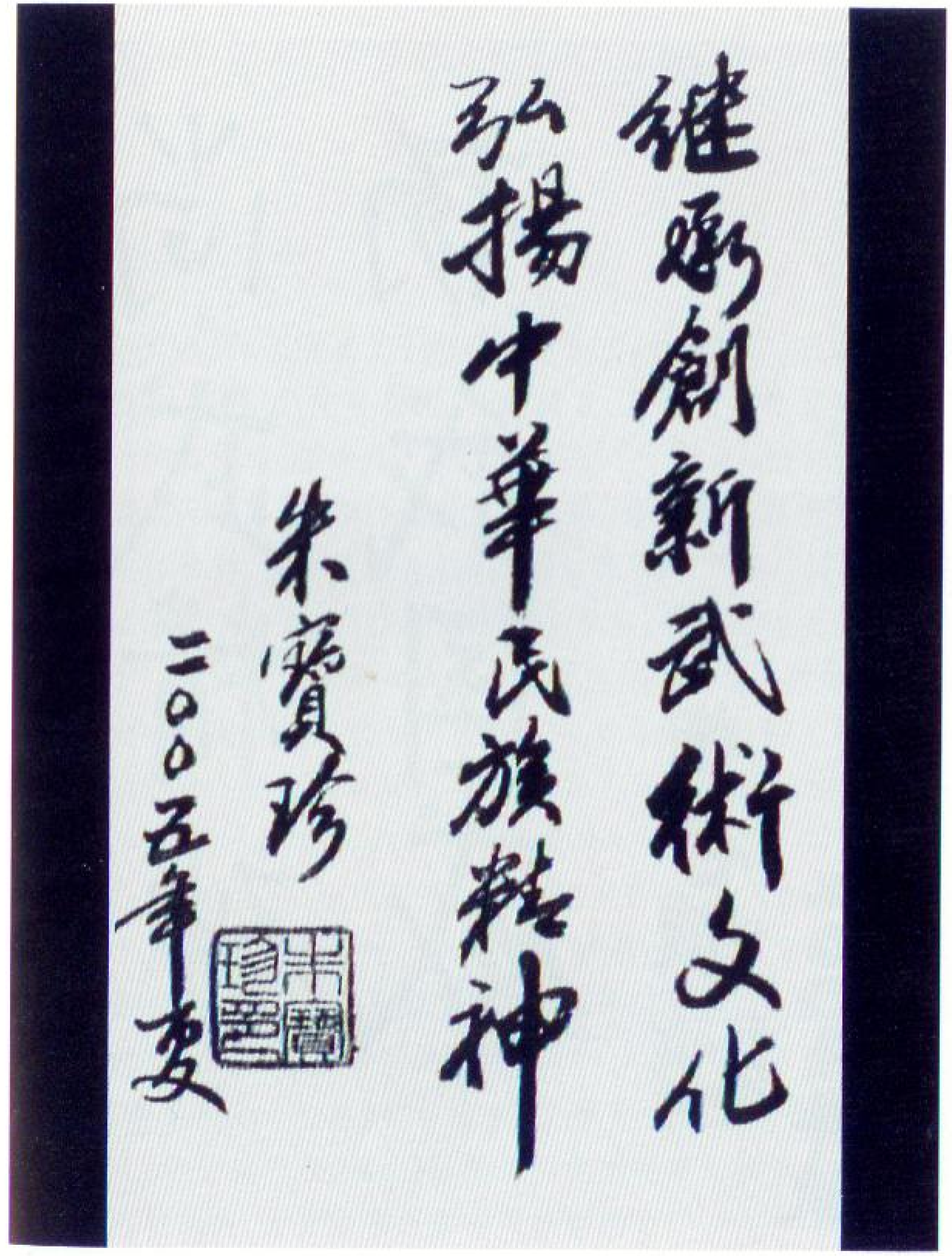


蛇形

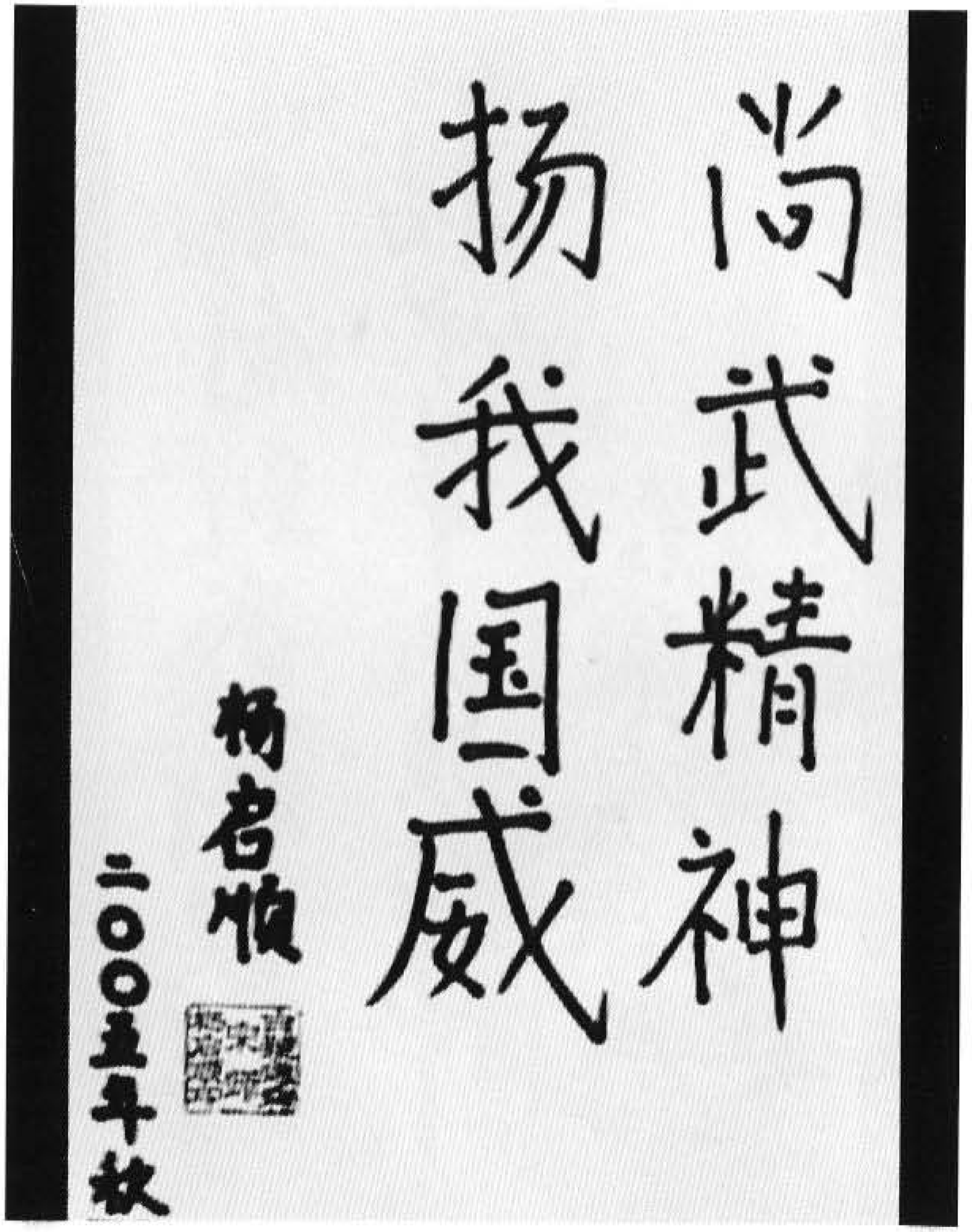


中华武术网 www.cnwushu.cc





中华武术网 www.cnwushu.cc



序　一

中华武术，源远流长，虽越千年而依旧枝叶繁茂，百花争艳。武之一道，上可报国，中可御侮，下可健身，且行走坐卧皆可练习，或静或动均有拳理，年深月久，受益必深。

在武术大家庭中，各门各派风格迥异，令当今武林景色繁荣。然而百余种拳脚，易学好用者并不为多。正如千万人习武，高手却依然寂寞寥寥。30年前，在北国名城哈尔滨，一种集健身养生、防身自卫于一体的李氏形意太极拳应运而生；今日，李氏形意太极拳越来越受到全国各地习武者的关注。相信常看《精武》的朋友，对传奇人物李春苓先生和李氏形意太极拳不会感到陌生，这个当年顽疾缠身的“病夫”，如今已是声誉日隆的“东北神力王”。在他的谆谆教导下，30年来，李氏形意太极拳桃李满园，能人辈出。

现在，为了更好地发扬李氏形意太极拳，由75岁高龄的李春苓先生亲自主编的《李氏形意太极拳》一书即将问世，为李氏形意太极拳的蓬勃发展注入了新的活力。

在《李氏形意太极拳》付梓之前，李春苓先生的弟子刘旺良先生找到我，希望我代表《精武》编辑部为此书写序。我欣然从命，愿为此书问世助兴，为宣传李氏形意太极拳助力。

“桃李不言，下自成蹊”，李春苓先生的人品风范一直为世人所景仰。望李氏形意太极拳后学像李春苓先生那样勤奋做事，谦虚

中华武术网 www.cnwushu.cc

做人！愿李氏形意太极拳不断成长壮大，为武术花苑更添幽香！

《精武》 关 峰

2005年8月28日

序 二

得知李春苓先生将其创编的“李氏形意太极拳”结集编撰成书，并有幸先睹其书稿，文中字字珠玑，句句真言。李先生之拳学精华和盘托出，李先生之宽大胸怀亦跃然纸上。感慨欢喜之至，欣然提序为贺。

李先生天资聪颖，离师较早，却能修得内家拳之大成，并能在继承前人的基础上，有所突破，开创一门新的拳学。其内功之精深，拳学之博大，堪比前代巨手，实为武学天才。先生教授弟子，不论贵贱，有教无类，门人弟子不下数千，能人辈出。有创新有教授，为一代宗师。

李先生一生守正重德，谦和宽厚，隐于闹市，远避名利。30年来义务教拳，惠及大众；这次出版著述，又能力排众议，将其五部功法全部公开，毫不保守隐密，此举高义，古亦罕见。

李先生创编“李氏形意太极拳”是内家拳史上的创举，李先生所编著的《李氏形意太极拳》也是一部武学圣典。内家同仁当引以为傲，内家后学亦当引以为幸。

王之河

2005年9月5日

中华武术网 www.cnwushu.cc

序　三

欣闻世伯李春苓先生将其一生习武心得编著成书，深感欣慰，特评数语为序。

李春苓世伯是山西形意名家杨永蔚的得意弟子，终身研练形意拳、“山西太极拳”，不仅治好了自己的沉疴顽疾，而且练就了深不可测的内家功夫，编创了“李氏形意太极拳”。早在20世纪70年代他就有“东北神力王”的美称。我相随春苓世伯30余年，亲眼目睹了他对拳法如醉如痴的研修历程。

春苓世伯一生的精力和心血都奉献给了武术，他以做学问的态度，认真研究内家武术中的拳理拳法，主张将武术提升为“武学”，成为人人都可成就的学问。事实上，他的“李氏形意太极拳”就是这样的一门武学，几十年来，获益者不计其数，春苓武术健身俱乐部已然成为各地武迷们的高级研修院就是佐证。

春苓世伯的拳学朴实无华，最大的特点就是“真”。气沉丹田是内家拳入门的要领，但就是这个简单的要领，许许多多的练习者延误多年却不能窥得门径，而在“李氏形意太极拳”中却是很容易甚至不经意就能做到的事情。在传统形意拳里，暗劲的练法和形意内功的打法已成不传之秘，而在“李氏形意太极拳”中却成为主要的练功方式。在“李氏形意太极拳”中将三体式中的“单重”要领发挥到了极点，强调“低桩下势”，练出的内劲入里透内、别具特色。

中华武术网 www.cnwushu.cc

多年来，由于武术界片面解释“用意不用力”、“四两拨千斤”等的真实含义，导致内家拳的最终成就成为“水中月、镜中花”的谈资神话，而春苓世伯一直坚持：“真正的内家拳不仅要改变修炼者的健康状况和技击水平，最主要的是要从里到外改变修炼者的生理基础，不改变人的气质和生理基础的拳法就不是内家拳”。其本人就是很好的明证——皮松肉绵、筋粗骨坚、乌发碧眼等内家特征确实都能在他身上得到体现。

春苓世伯今年已是75岁的高龄，在弟子们的支持下将自己的拳学结集出版，公布面世，这不仅是内家拳界的大事，也是整个武术界的大事，相信世伯的书也如世伯的拳、世伯的人一样朴实、真实。

李中兴

2005年9月8日

前 言

余祖籍山东，少时多病。上世纪40年代随兄辗转至哈尔滨打工糊口，做工劳累致使病情每况愈下，患肺结核、结核性胸膜炎积水、结核性腹膜炎积水、肠粘连等多种痼疾。于生死边缘徘徊之际，适逢先师杨永蔚在哈市授拳，得传“山西太极拳法”。半年后病情即有所好转，一年后竟得以康复。功效神速，匪夷所思。机缘逢会，窥得形意太极大要，由此痴迷其中，不问世事凡十载。终至将“山西太极”与杨师所传车派形意融会贯通，创编形意太极拳、五行筑基、十二丹法及功力对练等五部功法，开创一门拳法体系。上世纪70年代中后期，余开始收徒并传授形意太极拳，在与众弟子修持中不断揣摩改进凡三十载，李氏功法得以完善至今。

近20载因虚名外传，余陆续收到海内外同道大量信函，各地内家拳爱好者亦不断登门造访，希望能够著书公开这套拳法，亲传弟子们也每每恳请留书留言。徒承盛誉厚望，令余忐忑惶恐，踌躇经年始敢不揣鲁钝，贸然提笔。本着知无不言、言必由衷的赤诚，将此拳法的精华如实托出，以飨同道爱好。

本书技艺框架由桩法、五行筑基、十二丹法、形意太极拳和功力对练五部功法组成。桩法有养有练，有培元固本、贯通内外、得整劲、生大力之功效，乃本拳法根本；五行筑基和十二丹法为调和五行、强壮内脏、打通十二经脉及奇经八脉之门径，暗藏全部技击

中华武术网 www.cnwushu.cc

功用；形意太极拳则具修持上乘内功劲力之全部法门，乃本拳法精华所在；功力对练为提升劲力之快速便径，亦是技击之基础。五部功法相济为用，完整一体。此拳法之体用皆为余亲身体验，并为亲传弟子们在学练中所实证，取形意太极之精华，而革玄虚隐讳之流弊，学者可亲历悟证也。

适逢中西文化交融消长之际，武术作为吾国国粹之一，承传修身修心之民族文化，不畏强暴、御辱抗敌之民族精神，吾辈学人皆有责任义务保护和发扬之。鉴于此，余于古稀之年勉力提笔，殚精竭虑，力求去伪存真，汰繁去滥，规导内家之正途，承传师门之拳学。撰写此书，旨在明心，愿与各界同道相携，求证内家武学之真谛。

余闲散关外，孤陋寡闻，难免挂一漏万，一家之言，诚请方家斧正，不吝赐教是幸。

李春苓

2005年9月15日

目　录

序一 ……………………………………………… (1)
序二 ……………………………………………… (3)
序三 ……………………………………………… (4)
前言 ……………………………………………… (1)
第一章　李氏形意太极拳概述 ……………………… (1)
第一节　李氏形意太极拳的创编过程 ……………… (1)
第二节　李氏形意太极拳的特点 …………………… (5)
第三节　李氏形意太极拳的修炼要领 ……………… (7)
第四节　李氏形意太极拳的养生价值 ……………… (9)
第二章　李氏形意太极拳基础桩功 ……………… (11)
第三章　五行筑基 ………………………………… (19)
第一节　五行健身拳 ……………………………… (19)
第二节　五行连环拳 ……………………………… (37)
第三节　收功 ……………………………………… (53)
第四节　练习五行拳的几点姿势要求 ……………… (56)
第五节　练习五行拳的几点动作要求 ……………… (63)
第六节　五行拳的三种练习方法 …………………… (65)
第七节　五行拳疗病健体的法则 …………………… (68)
第四章　十二丹法 ………………………………… (76)
第一节　虎扑 ……………………………………… (78)

中华武术网 www.cnwushu.cc

第二节　马刨 ………………………………………… (80)
第三节　猴跳 ………………………………………… (83)
第四节　龙盘 ………………………………………… (85)
第五节　鹰捉 ………………………………………… (88)
第六节　鲐跃 ………………………………………… (90)
第七节　鼍摆 ………………………………………… (93)
第八节　蛇绞 ………………………………………… (96)
第九节　熊撞 ………………………………………… (99)
第十节　鹞翻 ………………………………………… (101)
第十一节　燕掠 ……………………………………… (104)
第十二节　鸡啄 ……………………………………… (108)
第十三节　十二丹法简论 …………………………… (111)
第五章　形意太极拳一百八十一式 ……………… (113)
第一节　形意太极拳概要 …………………………… (113)
第二节　形意太极拳拳式名谱 ……………………… (114)
第三节　形意太极拳套路图解 ……………………… (121)
第六章　全身功力训练 …………………………… (265)
第一节　八大动桩 …………………………………… (267)
第二节　全身功力对练 ……………………………… (278)
第三节　反应训练方法论 …………………………… (311)
第四节　李氏形意太极拳拍打功 …………………… (312)
第五节　功力练习要过的三关 ……………………… (315)
第六节　全身功力训练的作用 ……………………… (317)
第七章　实用技击八法 …………………………… (320)
第八章　李氏形意太极拳修习心得 ……………… (332)
李氏形意太极拳扼要 ………………………… 雷　鹍(332)
习武数载感触深 ……………………………… 刘旺良(334)
独具特色的李氏形意太极拳 ………………… 张立成(338)

武术养生——人们本能的追求 ……………… 冯志学(340)
一个习武健身的好拳 ………………………… 刘　津(342)
我的心愿 ……………………………………… 华显卓(344)
我悟李氏形意太极拳 ………………………… 袁　磊(347)
大道源于无形无意中 ………………………… 冯克伟(350)
我的习武情节 ………………………………… 崔象新(353)
师承表 …………………………………………… (356)
后　记 …………………………………………… (358)

中华武术网 www.cnwushu.cc

第一章　李氏形意太极拳概述

第一节　李氏形意太极拳的创编过程

中华武术历史悠久，源远流长，是中华传统文化的重要组成部分，是华夏各族人民御敌防侮、养身修道的辛勤结晶。在众多武术流派中，形意、太极、八卦等内家拳种以其深厚的哲理内涵、独特的技击功用和健身价值，深受人们的喜爱而备受推崇。但是，在内家拳法近百年来的传承延续中，其修炼真谛却因前辈拳师们的缄密不传、拳架在普及中的泛化失真以及各种历史原因而险致湮灭。非常庆幸的是，当年承杨永蔚先师所传的车派形意拳，比较完整地保留了形意古谱的练法和技艺，并融合了"山西太极"的功架拳理，使得该派内功的修炼方法不断精进完善。为此杨师倾注了毕生心血和精力，启幽发微，功不可没。

李氏形意太极拳是我将杨师所传的车派形意和"山西太极"融会后扩展创编的，因此，提及李氏功法之滥觞，还得先从和杨永蔚先师的那段缘分说起。

我祖籍山东，年少时体弱多病，因家境贫寒，无力调养，健康状况一直不好。20 世纪 40 年代后期跟随大哥来到哈尔滨打工糊口，因积劳成疾，染上了肺结核，后来发展为结核性胸膜炎积水、结

中华武术网 www.cnwushu.cc

核性腹膜炎、肠粘连等多种交叉感染疾病。稍事活动便气喘吁吁，1.73米的个头，体重只有七十八斤，皮包骨头，已经是晚期痨病症状了。在当时的医疗条件下，属于不治之症，由于我病情严重，医院都不敢收留。那段时间，每天都在承受着死亡的威胁和无望的煎熬。生死徘徊之际，一位李姓邻居看我可怜，向我提出了习武治病的建议，并推荐了当时开办"哈尔滨市第五武术馆"的杨永蔚师父。承蒙杨师不轻不弃，得授"山西太极"一套，枯木逢春，给了我第二次生命。

先师杨永蔚，山西形意拳名家，年轻时师从山西形意拳家樊永庆学习车派形意拳，后又长年追随师祖车毅斋学艺。因其勤奋笃实、聪颖谦逊，深得老人家喜爱，得师祖真传。艺成后外出游学磨砺，遇异人，得授"山西太极"，苦心揣摩，终至贯通，成为一代名家。后因战乱动荡，辗转到关外谋生，解放前夕在吉林省为人护院传拳，后被几位弟子接至哈尔滨传艺授拳，创办了"哈尔滨市第五武术馆"。

当时，在杨师武馆里习武练功的人很多，每日都不下百人，分早晚授课，白天大家都有公干，人员较少，所以我就在白天学拳。由于我体质太弱，天性又内向木讷，对形意拳的刚猛练法很是排斥，杨师便单独传授了我一套"山西太极"，所以当时我的主要课业就是三体式站桩和太极拳。"山西太极"共有一百零八式，动作缓慢，拳架低沉，而且步法单重，练起来十分辛苦。开始时由于身体羸弱不能长时间运动，只能练一会儿歇一会儿。三伏天在火热的太阳底下打拳，身上竟然连汗都不出，还阵阵发冷。坚持了一段时间后，练功时间逐渐延长，由一天上、下午练两个小时到三个小时、四个小时……虽然每天周身火辣酸痛，但是气力增加了不少，精神状态也好转了很多。练了大约四十多天，身体终于开始见汗，汗水呈黄色粘稠状，还伴有一股臭味，病气开始排泄了！我欣喜若狂，

中华武术网 www.cnwushu.cc

练功也更加勤奋刻苦了。

练武的人都好切磋较量，练功半年后我的病情已开始好转，可以或多或少参与一些对抗练习。我的一位师兄自恃身高体壮，练功多年，没事儿就拿我试招。开始他每次都能用劈拳把我劈倒，但我并不气馁，仍旧每日苦练那套太极拳。随着时间的推移，那位师兄逐渐感到我的劲力越来越大，又过了几个月我们就已经不相上下了。由此，我领略到了这套太极拳在长功增力上的独特效果，于是日夜勤习不辍。一年后体内的大部分症状都已消失，只是小腹偶尔隐隐作痛，肠粘连恢复得不是很好，但身体已无大碍。疾病的痊愈和对内劲的体悟，深得杨师的赞许，因之，杨师也毫不保留地将自己毕生揣摩体悟的内功理法倾囊传授，使我终身受益，也奠定了日后创拳的理论基础。

在杨师不幸仙逝的前两年中，我又一鼓作气学习了五行拳、十二形、三才剑、梅花剑等多种拳械及五行炮、杂式捶、单刀破花枪、剑对剑等对练套路。可是在演练这些拳架时，我总觉得没有那套太极拳打得得心应手，内劲充盈霸道。限于自己练功时间较短，认识水平有限，当时还没法从功理拳法上进行太深入的考究，但已经有了对传统形意拳练法的审慎思考。

由于我的肠粘连问题没能很好解决，时有痛感，1954年我在哈市职工医院先后做过两次手术。术后身体能迅速恢复，全靠了那套太极拳，所以从那以后我就静心专修太极拳，体悟揣摩。之后，我在职工医院谋得工作，潜移默化，开始接触学习了人体解剖、中医经络等医学知识，随着兴趣的深入，逐渐涉猎了八卦易理，兵家诡道、诸子经纶及大量拳书古谱。眼界开阔，修功日久，便开始在杨师所授的内功理法基础上求证探究，有意识地突破老形意和"山西太极"的框架，将两者融合。

令人惊异的是，"山西太极"和形意拳都讲究步法单重，内外相

合,修得都是六合整劲,虽然功架和练法有所不同,但在功理上并不相悖,而且互有所长,可相济为用,其渊源非常值得探寻。默识揣摩中,感悟渐深,终至豁然贯通。以"山西太极"阴阳太极易理与形意拳五行生克拳理相参为用,融会"山西太极"丹道内练、性命双修的法门和形意拳象形取意、感而遂同的理法,将"山西太极"的整劲功架和形意拳暗劲的练法相结合,贯通"山西太极"敛气入髓的精要和形意拳底功盘曲的劲路,创编出一套内劲充盈霸道、功架朴实低沉、体用兼备、养练结合的形意太极拳法。该拳法遵循洗髓、易经、易骨的修炼途径,具有得气出功快、劲力充盈霸道、渗透力强、下盘沉实稳固的特点。在生理上表现为皮松肉绵、筋粗骨坚、不畏击打的功效。

在上述拳理的基础上,我又将老形意的五行拳改编为五行筑基功法,并单独编创了各自的连拳套路,达到培元筑基、洗髓易经的目的。选择改编十二形为十二丹法,强调低桩用柔,通过身体的折叠盘曲和吞吐开合催逼内劲的贯通,达到敛气入髓、阴阳翻开的目的。创编了功力对练功法,主要练六合整劲,功力并重,在推挽中体会他我,在激烈对抗中训练真刚柔。整套拳法定型后,将其称为"李氏形意太极拳"。"形意太极"意在强调此拳的劲路和练法,既有别于他家太极也有别于传统形意;"李氏"的称谓主要是强调这套拳是一个完整的体系,因为我们门内人一直将改编后的"山西太极"称为"形意太极拳",因此将整个拳法体系定名为"李氏形意太极拳",以示和"形意太极拳"的区别。

20 世纪 70 年代中后期,我经常在附近的公园练拳。一次,被我的一位师兄路过看到,他发现我的拳架与杨师所传大相径庭,便上前指点,对我的拳理观点不置可否。因为在他看来当年弱不禁风的我无论如何也不会真正进入内家功夫境界。争执不下,双方切磋比试,我们先试了功力,又比了抗击打、推手、散手,这位师兄

中华武术网 www.cnwushu.cc

都与我相差甚远。但他并未服气,又集合了许多当时的武术名家前来与我切磋,有时一天能来五六位,这种情况断断续续大约持续了三个多月。其间我与他们比试推手较多,有时散手也是不可避免的,但每次我都尽量做到点到为止,既印证了自己的拳理功夫,又不伤害对手,所以获得了各界人士的普遍认同,还因此收了不少徒弟。

之后,我因工作原因到上海出差学习了一年,有空闲我便去外滩公园里练拳。那时上海锻炼身体的人很多,推手运动有一定群众基础,我练完拳就和大家推手,每次都吸引很多人围观。除了习武的人外,一些练举重、单双杠、吊环的也出于好奇跑来与我推手,有时还排起了长队。因此,我在上海也收了一批弟子。近年来训练的几名弟子诸如张立成、刘旺良、李强等在上世纪 90 年代中期开展起来的武术竞技推手比赛中,多次摘金夺银。其中有几个弟子在没有任何武术基础的情况下,只训练了不到一年时间,初征赛场便取得了骄人战绩。

经过这些切磋实践,这套拳法也逐渐为同仁所接受。自 1993 年始许多报刊杂志陆续刊登有关"李氏形意太极拳"的文章,"李氏功法"开始走出"白山黑水",为关内武术爱好者所了解。

此外,这套拳法的养身治病效果也非常显著,除了我自己练好肺结核等疾病外,弟子中许多重病慢性病患者都得到了痊愈,其效果已不是简单的养身层次了,对许多慢性疑难杂症确有治疗作用。这些情况,在后文中有详细叙述。

第二节　李氏形意太极拳的特点

李氏形意太极拳以"内练"为主要修持方式,修拙实而得灵机,遵循洗髓、易经、易骨的武学正道。动作简明朴实,功架严谨低沉,

内劲充盈霸道。以阴阳平衡为体，五行生克为用，暗合易理，具有完整丰富而又邃密细腻的理法。其主要特点是："内练"为主、步法单重、功架低沉、劲力齐整、养练结合、性命双修。

"内练"为主：李氏形意太极拳以"内练"为主，讲究呼吸合道，气沉丹田。日积月累，气敛入髓，骨力自生，如铁如石，练的就是骨头劲，入里透内的劲。不仅如此，固本培元，气满鼓荡后，会在周身膨起保护层，能够本能地抵御外来击打，这与外家拳单纯训练皮肉抗打能力的途径是根本不同的。在功架的设计上，李氏功法以肢体的盘曲运动催逼内劲的贯通，讲究意到形到，形到气到，气到劲合。

步法单重：李氏形意太极拳以鸡腿虎步为主，桩法单重，前三后七，身备五弓，脚下生根，背有靠山之势，内劲贯通。单重步法暗合道艺，通任督开百脉，鸡腿的提踩与身形的束展相应，练一气之流行。形意太极拳是动中桩功，敛气入髓，单重有助于打开胯骨，松活关节，贯通上下内外。形意单重步法是李氏形意太极的重要特征。

功架低沉：李氏功法拳架低沉严谨，注重下盘劲力的训练，认为低架下式是生大力的根本途径，也是修得虚实分明、阴阳翻开的关键。在十二形的设计中增加了身体盘曲折叠的练法，也是这个道理。李氏拳法在低架的基础上强调沉暗劲训练，真内劲是非常强悍霸道的超力量，不是身体或冷或热等气感，也不是单纯靠练轻柔得来的。因此，功架低沉是李氏功法训练内劲的诀窍之一，也是训练六合整劲、得灵机的不二法门。

劲力齐整：李氏形意太极拳讲究外三合、内三合、形意相合、内外相合，修的是六合整劲。六合并不是单纯指左手与左脚合，右手与右脚合，六合整劲中，左脚与右手合，左胯与右肩也相合，是整体之合。在身法八要的规矩下，上下一体形成整体弹簧劲。六合整

中华武术网 www.cnwushu.cc

劲不是静着的劲，是动着的变化的劲，根节稳，中节活，梢节灵，亦是九曲连珠之劲，所以拳脚到处，皆是整劲透劲。李氏功法行拳时手脚同进同出，特别强调手不出脚尖，是严格的外六合，这一要求并不是只从外形上刻意追求齐整，其妙处别处再讲。李氏拳法练周身之拳，也是周身练拳，因此不光讲手脚进出的请整，身形的束展也是同进同出。

养练结合：丹道中人常讲"没有得病的神仙"，李氏拳法也讲"没有羸弱的武者"，主张养练结合，呼吸合道，重内敛，忌耗神。入手先讲固本培元，强壮内里。荡污除垢，洗髓易经，自然百病全消、百病不生。李氏功法拳架低沉，练功过程十分辛苦，尤其在低架练暗劲阶段，挥汗如雨。但忌用意过重，更忌耗劳精神，李氏功法讲的是形意相合，内外相合，在形体的折叠盘曲中，催逼内劲的贯通，滋养周身，因此，内练的实质仍然是内养。

性命双修：李氏功法是性命双修的功法，在修炼方法上，不仅养练下丹田，也注重上丹田的修养，外形上要求手不出脚尖，尤其在形意太极拳中，手与额头齐高，内外劳宫穴与祖窍、泥丸相对。前后贯通，通体清爽，如沐天雨。在入得门径后，李氏功法强调心性的修养，讲究拳禅合一，一方面是靠拳法的修炼改变、度化修炼者的心性；另一方面，要达到较高境界，修炼者也要主动地在心性修养上多下功夫，练拳首先是做人，心能放多大，功夫就能成就多大。形意拳本来就是象形取意，感而遂通，因此，练的是功夫，修的是大智大慧。入道证道，在功夫上求是有限的，在心性上修才可点石成金。

第三节　李氏形意太极拳的修炼要领

一、虎项虚灵

虎项才有顶劲，但不要过度，又要顶头悬丝，松下来，找虚灵，

这是开玉枕、通三关的要领，也是修六合整劲的要领。此外，舌要顶上腭，如婴儿先天未开之时，双唇微闭，上下齿轻扣，这是搭鹊桥的要领。

二、涵胸拔背

胸要涵空，气才下沉，上虚下实，心肾相交，水火相济，内里才能万千景象。背要拔开，胸才能涵空，劲力才能在俞口上达。

三、沉肩坠肘

沉肩是沉到脚底，肩井沉到涌泉，沉而不僵，才能出劲，气才会沿两肋下行。肘部犹如杠杆支点，支点下坠，前臂和腕手才能五劲相抱，才能将周身整劲达于梢节。

四、坐胯塌腰

胯要坐，是坐着练拳，谷道上提如嘬，才能圆裆松腰。腰要后塌，才能松活，才能实腹，才能五弓具备，才能背有靠山之劲，才能使内气下沉，贯通下盘。

五、裹膝圆裆

裆部内撑外抱，两膝内裹，前顶上提，如骑烈马，如伏猛虎，紧而不僵，虚实分明。裆深而藏，圆裆以固胯，逼胯以坚膝，切忌膝部外撇，忌裆部夹紧外翻。

六、鸡腿虎步

步为根基，是维持稳定之根，在行拳走架中，鸡腿虎步，提踩分明；十趾抓地，趟步而行，这是形意的脚打。提不高于踝，踩不过于寸，提是提腿不是提脚，踩是寸踩不是跺踏。鸡腿虎步是上下相随、内外相合的关键。

练功戒忌

1. 忌暴食、暴饮、饱食、饱饮及酒后行拳。
2. 忌练功后立即饮食，尤其是冰冻之食物。

中华武术网 www.cnwushu.cc

3. 忌练功后吹风贪凉，尤忌冷风。
4. 忌雨中大雾练功。
5. 忌练功后立即冲凉水沐浴。
6. 忌大喜、大悲、大怒、大惊后练功。

第四节 李氏形意太极拳的养生价值

三十多年的实践证明，李氏形意太极拳不仅是一门武学，也是一门养生学问。李氏功法遵循炼精化气、炼气化神、炼神返虚的修行门径，练之不仅能强壮筋骨，也能变化人的气质。

李氏功法在内练的基础上修养内劲，以修炼内里五脏六腑的和顺来达到外形的和顺和内外的和顺，达到五气朝元，返回先天本真。强调固本培元，依靠自身真气的运行涤污排秽，净化身体。修炼得法者都有一个排毒过程，或是大量出汗排泄病变体液，或是在体表长疮排脓，或是通过腹泻排泄秽物，不一而足。因此对心、肝、脾、肺、肾等各种内脏器质性病变和功能性病变均有调养和治疗效果，弟子中受益者颇多。李氏功法注重敛气入髓，久练可易骨强筋，骨质坚如铁石，骨膜腾起，筋长力大。敛气入髓也可洗髓，练之清虚其内，轻松其体。内中清虚，神气运用圆滑无滞。因此对风湿、类风湿关节炎、肩周炎、手足麻木、中风等慢性疾病也有显著治疗效果。

李氏功法的养生功效不仅体现在对各种慢性痼疾的治疗上，也体现在变化人的气质、修养人的心性上。过去人常说："三年不成五年成，十年练成白面书生"，讲的就是这个道理。凡练李氏形意太极得法者，在气色上都比实际年龄看上去年轻，大多性情开朗，生活态度积极，家庭和睦，好见义勇为，乐于助人。日久功深，在拳架的锻炼中，一气流行，通身舒泰，内里酥热，周身清爽，严冬

不畏其寒，酷夏不畏其暑，此中乐趣，难以言表。哪里有解不开放不下的！不仅如此，功夫上身后，都有内气外放、治病救人、惠及人群的功能，普众济世并非虚言。

近代以来，有不少人开始从现代科学的角度来研究内家拳的锻炼对人体器官功能的影响，开始关注内家拳的神秘超常力量及其对遗传的影响，这是令人欣喜的，也是非常值得做的事情。自古就有“将门出虎子”、“自艺带三分”的说法，每逢国难当头，武者都有“救国强种”的提倡，若真有科学道理可循，内家拳学的价值大矣。作者早年收的一位弟子，现在是旅美化学博士，多年来一直在研究这个课题，已经得出了一些值得深究的结果。相信，不久的将来，武术不仅仅是因为国粹文化而被保护，武术在人体生命科学上的价值也将逐渐引人关注。

第二章 李氏形意太极拳基础桩功

李氏形意太极拳基本桩功分静桩和动桩两种。首先介绍静桩功法：一为混元桩，二为三体式。本着先养生后练功的哲学内涵，这两个桩法充分体现了“道法自然，浑然一体”的养练方式，形、意、气、力同时为用，把练功者由浅入深地引进功夫的殿堂。它们简单易学，以静为功、静中求动、动静互根、蓄神本体、外虚内实，可以变化人之气质，以复其先天之气。通过站桩使身休上下应合，连通一贯，配以内气的调和，加上裹、抱、撑、顶、踩、蹬之力，使人体产生出整体的打击力量，也就是实战功法中所要求的“整劲”，有撑不开、推不动、砸不落之能，形、意、气、力及四肢百骸达到统一谐调的境地，让身心畅达，气血调和、内外温养，并提高和转化了人体本能的自然力，使之形成我们在养生与对抗中所需要的内气、内力。

桩法以阴阳平衡为机理，取天地人和之意，用以调整周身气血。以练内气、内力为主，所谓“以意行气，以气运身，气以直养而无害”。中医理论认为，人体的许多疾病都是由于气血不合、气血两虚、气血失调引起的，所以李氏形意太极拳所有功法都首要强调养生保健、祛病强身。

一、混元桩

此桩法是从“山西太极”中所变化出来的一个定式，取其一气

中华武术网 www.cnwushu.cc

浑然、化拙归元、气贯丹田之法则，因此桩功养生益气效果好，用力不非常明显，适合体弱者练习。在站此桩时既可使中枢神经得到休息调整，又可促进血液循环。配以内气的调合，使其有连绵不断的内向冲动，具有保护性的良性刺激作用，对各种疾病都有适当的疗效，并且“后作用”强，具有远期的效果。所以本桩法又是李氏形意太极拳的各项功法的收式之一，它可以调节全身的气、血及精神，使练功后人体内气、内力巩固，体力、精气旺盛，气充血盈，并可相应增加人体生物磁场强度。

站混元桩，要充分体验功法中的阴阳、表里、松紧、虚实、刚柔、动静、内力、内气的统一和谐，做到“松而不懈，紧而不僵”，本桩功是修习李氏形意太极拳非常必要的一步。

混元桩练法：

(1)预备式：全身松静自然，进入练功状态；两脚并拢，两臂自然下垂，掌心贴于大腿外侧，头顶立身，双眼平视远方，成无极式；神气内敛，口要合闭，舌尖轻抵上腭，调息平稳，气入丹田，呼吸悠、匀、长，自然而有规律(图 2－1)。

(2)起式：以无极变太极，右脚向外侧打开，双脚平行站立，距离与肩同宽，两腿慢慢向下弯曲，达练者自身舒适的角度(一般为150°角左右)。掌握似蹲非蹲，绵绵若存，即不能不蹲也不能强蹲的原则，两臂缓缓抬至胸前，肘部低于肩，两手与肩平，五指自然分开，掌心相对，作抱球状(图 2－2)。

(3)定式：双臂回收，两手与胸距略大于小臂长，双肘下垂，沉肩，松胸实腹，手臂环抱之力为七，撑顶之力为三，形成一个自然用力系统，这样极易产生混元力，并可感受自身磁场与大自然相应合，有热、麻、吸、斥之感，使气不养而自养，力不练而自练，身心清静舒适，怡然自得(图 2－3)。以站立 15 分钟为宜。

中华武术网 www.cnwushu.cc

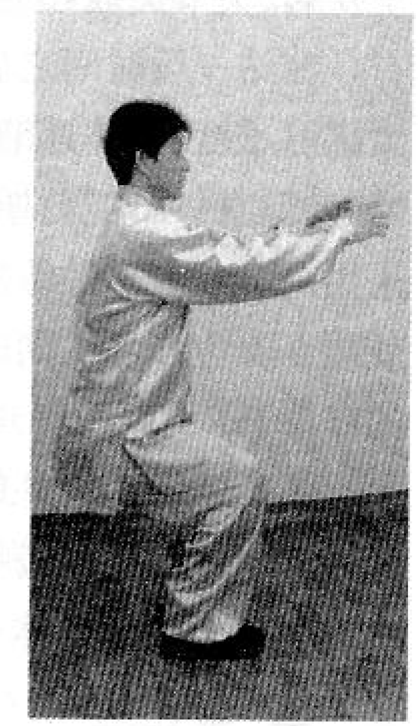

图 2－1


图 2－2


图 2－3


图 2－4


图 2－5


图 2－6

动作要领：

(1)调身：头要上顶，背部顺直，舌抵上腭，有气吞长虹之气概，坐胯松腰，十趾抓地，周身关节无曲不夹，无节不顶。六合相随，目视远方，神气内敛。

(2)调心：五心要归一，即顶心(百会穴)、双脚心、双手心归于丹田；五气要满，四梢要惊，即心、肝、脾、肺、肾五脏盈满，双脚趾、双手指四梢微蓄力，上虚下实，气达四梢，增加内力、内气。

(3)调息：自然呼吸，气入丹田，周身上下无微不至，以意为旗，令气沉实，收敛入骨充髓。

混元桩的作用：此桩法易学易练，体弱、体健者都可练习，便于进入李氏形意太极拳的门槛。除了养气方面的功用，此桩对一些疾病的疗效也非常明显，尤以慢性病为佳，诸如：心血管系统疾病中的心脏病、血压病等；神经系统疾病中的神经官能症、失眠多梦等；呼吸系统疾病中的肺病、气管炎等；消化系统疾病中的胃病、肝胆病、肠胃溃疡等；泌尿生殖系统疾病中的肾炎、肾虚等；对免疫系统疾病、关节炎症和运动性损伤等等都有治疗的病例。

在站一段时间之后，练习者腰、腿、胯部有了一定力量，可以加大练习难度，身体逐渐向下坐，使小腿于大腿之间的夹角能成90°最好，但身体不能前俯后仰，要与大腿保持90°角。站混元桩时可采用高、中、低三种练法(图2-4、2-5、2-6正侧面)。这样我们就能在养生疗病的同时加强了基础力量的训练，为技击做好扎实的准备。

站熟了混元桩并能从中领悟出一些东西，这说明练习者已经迈进了李氏形意太极拳功法的大门，在加强了自身素质之后我们进行下一个桩功三体式的练习。

二、三体式

此桩法在心意六合拳及山西形意拳老谱中有“子午桩”和“三才式”之称，李氏形意太极拳的三体式就是根据老谱中的桩法微加改动演化而来，主要突出了其健体、技击、出功力快的要义。练习李氏形意太极拳，本桩功是必练之法，站此桩是得力的源泉之一，

中华武术网 www.cnwushu.cc

为练力之根本。此桩之所以着重力的训练，主要是为以后的练功过程打下坚实的基础。李氏形意太极拳中单式练习，功力练习非常多，为使其能够加强技击效果和练拳中不至变形走样，对全身各处力量的要求非常严格，尤其是下盘，没有一定腰、腿、胯、足的力量，势必影响拳法的整体效果。并且我们在打拳过程中此桩用法颇多，一起一收大都以其为主，每项拳法中虽有变化万端，但也基本不离本桩法，可以说是：步步不离三体式。所以下功夫站好三体式桩是练习李氏形意太极拳的必由之路。

三体式桩练法：

(1)以右式为例，预备式：以混元桩为起式，两臂先自然下垂，掌心贴于大腿外侧，头顶立身，双眼平视远方，头顶颌收，项要立，口合闭，舌抵上腭，全身放松，身体正直，两脚平行开立与肩宽，两足尖向前，两眼平视极远处(图2-7)。

(2)起式：双手成圆形掌(图2-8)，从身前一拳远，轻轻向上托起，平心静气(图2-9)，身体向左侧方转动，以右脚跟为轴心，扭转45°角至身体半侧，目光随手而转。

(3)动式：两臂上提，右前左后，右舒左屈，双掌心向下，双手屈腕塌掌，左手走内弧，腕与肩齐在前，右手与胸口齐在下后(图2-10、图2-11)。同时两腿弯屈下蹲，两膝靠拢内扣，重心右移，身体不可前俯后仰，两肩向下松沉，胯要收，膝要弯，腰要塌，身平气稳。

(4)定式：身体方向不变，左脚前出(内扣30°)，前脚跟与后脚尖相距约等于肩宽，前脚尖与后脚跟成一条直线。两腿仍屈膝，重心偏于右腿，同时左手掌腕屈上挑，掌心向斜下方，腕部塌沉，右手塌掌下压，双手食指略上挑，拇指向外撑，使虎口形成半圆，掌心内涵，手背微扣，手的各部不可松软，肩关节向下松沉，肩膀微向前抱，垂肘护胁，臂含裹抱之力，肩膀有撑顶之意，目光从左手虎口望出，右

手护至胸口。双足平落地面，重心前三后七，十趾抓地，前足含踩踏之力，后足有蹬腾之意。膝关节大腿与小腿夹角应在90°~150°之间。



图2-7



图2-8



图2-9

动作要领：

（1）虚领顶劲，有冲天之雄；前手顶，有推山之功；后手撕，有压塌之力；目要平视极远，有凝神定气之功；舌轻顶上颚，面容轻松，神气自然。牙要扣，则筋骨紧缩；颈要挺，则力达四肢；双膝微扣，则有弹力，使全身紧凑；两耳静听四周。

（2）扣肩，则气力到肘；下颌扣、手扣、指扣、肘扣、胯扣、足扣，则周身力厚；两肱曲，手腕曲，则使周身劲凑力富；脊背圆，其力摧身；前胸圆，两肘力全；虎口圆，勇猛外泄（圆背也叫紧背，主要是由头顶劲、腰塌劲、两臂沉劲、双肩内扣之劲助成，加上胸的涵空使背部的肌群，上下左右都维持一种张力，再加上胸的紧凑，让整个身体自然感到劲力十足）。而十指似钩，刚柔相济，力透指尖。

（3）脊正，臀敛，谷道内提；力达四梢，气鼓全身，通脉调气，气

中华武术网 www.cnwushu.cc

入丹田；丹田抱气，气不外散；涵胸紧背，不偏不倚，拧腰坐胯，才可气沉丹田；脚掌蹬踩扎实，十趾抓地。心神清静，呼吸自然，内外六合浑然一体。

可左右换式练习，在高架站桩纯熟之后，就可以加入暗劲进行中架和低架的训练。其中低架尤为难练，它要求胯与膝平，大腿与小腿成90°角。这时后膝关节及大腿、小腿的负荷极大，而前腿由于要保持身体平衡和体现前三后七劲，也须承担相应的力量（图2-12）。



图2-10



图2-11



图2-12

三体式桩的作用：

本桩法在练气的基础上又着重于在静中求力，它可使人上、中、下各部位力量都得到均衡发展。它气贯全身，发劲饱满，合力齐整，六合为一（心与意合、意与气合、气与力合<内三合>，手与足合、肘与膝合、肩与胯合<外三合>）；三节劲整，三尖相照（前手指尖上对鼻尖，下对脚尖）；暗劲连贯，刚健有力，意诚于内而形于外。《周易·辞系》中有“寂然不动，感而遂通”之语，李氏形意太极拳三体式依此原则，在桩架正确以后，采用“调息法”（一种古老而

独特的呼吸调整方法，我们将单独立篇讲解），以求周身气充血盈，调整内气、内力，调养五脏六腑，有健身祛病之功。三体式桩功虽静立不动，但在“调息法”的作用下，身体内部之内气、内力做着不间断而有规律的调整性运动，因此它是一种内动功法，内练筋、骨、气、髓。双腿用力分前三后七，全身用力分清浊，辨先后，以意引呼吸之气积蓄于丹田之内，使其坚如铁石，周身沉重，站立如山岳一般，与人相较不怕足踢手击。站三体式桩时，外示安逸，内固精神；外静如山岳，内行气如九曲连珠，无微不至；正合拳经“静中触动，动尤静”之理，充分体现着一点生机发动而能至于无穷之理，又与丹道相合。三体式桩力韧劲含蓄，不刚不柔，发之无形，碰之崩塌，故站桩求力，形慢实快，事半功倍，出人意料。所以拳经云：“桩功不动法无形，静态里边大力生。”这样练气、练力相结合，心意、气力融一体，才可使阴阳合、动静生、刚柔济。

在三体式桩功练习中，应边练边检查，不断纠正错误。具体的站桩时间，可以根据自身情况而定，在姿势正确的前提下，当然是时间越长越好，运动量越大，功力提高越快，也为提高搏击技术打下深厚基础，所以只有下盘稳固的“静如山岳”，才会有快捷灵敏的“动若江河”。

从实际站桩过程看，由于促进了周身气血的流畅，呼吸系统得到调整后，从脚部的涌泉穴到头顶的百会穴形成了一个阴（脚）阳（头）循环的现象，任脉和督脉得到输通，对养生起到了很好的效果，对一些疾病如癫病、疝气等有预防和治疗作用。所以说三体式桩不论从健身祛病到技击性都有较高的实用价值。

古语云“功到自然成”，在站桩过程体现着养生与技击相合奥义的同时，我们在目的明确的情况下明规矩而守规矩，再向“神似”方向发展，才能脱规矩而合规矩，达到“神化”境界，进行下一步的五行拳训练。

中华武术网 www.cnwushu.cc

第三章　五行筑基

李氏形意太极拳的五行筑基功法分五行健身拳及五行连环拳两套，为单式走架拳法。经过一段时日站桩的适应练习，练功者身体素质得到了提高，加强了身体的各个系统如呼吸系统、运动系统、消化系统、内分泌系统、循环系统、神经系统的活动能力。阴阳得到平衡转换后，就可以步入李氏形意太极拳的初级训练阶段——学习五行拳。我对所学的山西形意五行拳作了较大的改动。首先，在拳法中大量采用山西太极拳打法，使拳法舒适、顺畅、直接、六合为一、刚柔并济。以“形意合一”“五行相生”为其立拳之本，以劈、钻、崩、炮、横为基本劲路，取金、水、木、火、土五行相生相克之意，内应肺、肾、肝、心、脾五脏。其次，在此基础上把五行拳分成五行健身拳和五行连环拳两步训练，这也是基于阴阳之理和练功者的身体素质而定的。五行健身拳特别适合身体素质较弱者练习及内气、内力的调整；五行连环拳则是提高阶段的练习方法，它注重训练打击速度、力度、攻防意识、连续进攻能力、整体配合能力等等。

第一节　五行健身拳

之所以要先练习五行健身拳是因为它是李氏形意太极拳的基

础拳法，它是根据金、水、木、火、土五行，配合人体的肺、肾、肝、心、脾五大脏器而进行练习的一项拳术。以调节五脏功能平衡，结合六腑：胆、胃、大肠、小肠、膀胱、三焦，配合“调息法”，进行阴（五脏）阳（六腑）互补、互生、互制，以保持机体的平衡状态和增强抗病能力为最终目的，是李氏形意太极拳中一项重要的养生拳法。它的作用在于内外双修，能在提高内气、内力的同时增强身体各部劲力和抗击打能力，并十分有效地达到了祛病的目的。在打法上采用形意拳太极练法，即：以形意拳法求太极之内劲！手法以圆形掌为主，走车轮圈手，步法以三体式为根，劲力圆满。

一、劈拳（润肺功）

劈拳在五行属金，为五行健身拳之首拳。其形似以斧劈物之式，双掌反复循环在任脉前作立圆前劈动作，步法左右顺步前行，左手与左脚相应，右手与右脚相应，上下相合。主练一气之开合，即：起时吸气、落时呼气。老谱云“劈拳内应肺，外通鼻，在体为皮毛，守窍于膻中，气发于肺脏”。肺居于胸中，肺为生气之源，主人身之真气，肺司气之呼吸，声之所发，主宣发肃降，通调水之道；经脉下络大肠，与大肠相为表里，外合皮毛，开窍于鼻；大肠主传导，排泻糟粕。中医认为：“人之呼吸，通天地之精气，以为吾身之真气，故真气者，所受于天，与谷气并充身者也，然天地之气，从吸而入，谷食之气，从呼而出。”说明了生命的维持，虽依赖于水谷精气的给养，如果没有肺来呼吸，就不可能使精气发挥维持生命的作用。《黄帝内经·素问》（灵兰秘典）说：“肺者相传之官”（经脉别论），又说：“肺朝百脉”。说明肺之机能可辅助心脏主宰人体血液循行，有治理调节作用。心主血、肺主气，中医又有“气为血之帅，气行血则行”，“血为气之母，血至气亦至”之说，这些都证明了肺在人体中的重要作用。

久练此拳，可润肺、养气、通便、吐故纳新，使肺气舒畅，气血顺行无阻，通调周身，身强体壮。《子午流注》讲：肺经旺于寅时（3～5时），此时练功可以多打劈拳。

劈拳练法：

（1）预备式：以三体式桩为起式（以右式为例，图 3.1－1）。

（2）起式手法：双手成圆形掌内合，虎口朝上，前手掌根与后手指尖距离小臂长。

（3）动式手法：左脚抬起外掰，落地时左手向下走弧形向内划圆（图 3.1－2）；同时右手向上走弧形向外划圆，右手外掌缘遥对左手虎口（图 3.1－3）；双手在身前任脉处走同一圆形（图 3.1－4）。成左式时双手各划圆一圈半，即：左手从阳极至阴极，右手从阴极至阳极。

（4）动式步法：左脚在原位抬起外掰成 30°角垫步，右脚顺势脚底平行于地面向前踩，左脚再跟半步，成左式（图 3.1－2、图 3.1－3、图 3.1－4）。此步法的移动要和动式手法相配合形成整体移动。

（5）转身：以左右互换、顺步前移之式练习，循环前进，无有停滞。在练习到位而转身时，也是以三体式桩为定式，前手掌内旋，掌心向上，成阳掌，后手掌心向下，成阴掌（图 3.1－5）。

（6）转身：前脚内扣 45°角，向内转体，两脚成内八字，阳掌领劲手臂向内走弧形，阴掌领劲手臂向外走弧形，双臂在身前任脉处交叉成十字手（图 3.1－6）。

（7）转身：后脚外展成三体式桩定式，阴掌在前，阳掌内旋掌心向下落至胸口前，成三体式桩定式继续练习（图 3.1－7、图 3.1－8）。在某种意义上来讲这是从一个三体式桩到另一个三体式桩之间的训练过程。

动作要领：

（1）双手在身前任脉处走同一圆形时指尖高不过眉，掌根低不

中华武术网 www.cnwushu.cc



图 3.1－1



图 3.1－2



图 3.1－3

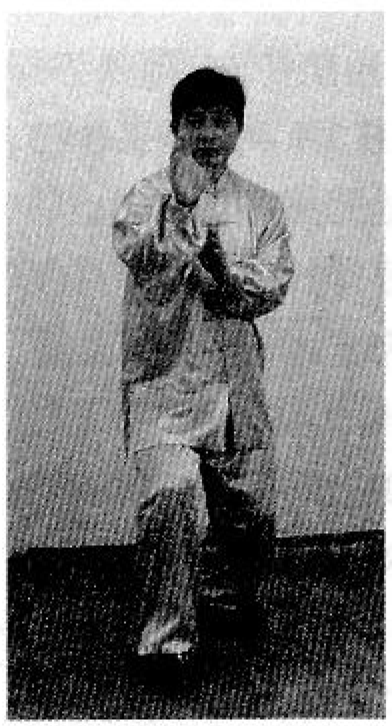


图 3.1－4



图 3.1－5



图 3.1－6

过丹田，练习时全身宜松宜柔。掌要在下颌底部劈出，出时要微向前送肩，把肩部向前拉伸，双掌要阴阳相贯，如环无端，生生不息。

(2)头正身直，拧腰坐胯，身转头不转，舌顶上腭，鼻吸鼻呼，松胸实腹，呼吸自然。

(3)手脚和顺，务要协调一致，进步时身体不可大起大伏，进步时，足底与地面平行，高不过踝，落地时双脚十趾抓地。肩沉肘坠，两手不离胸，两肘不离肋。

(4)转身时不可忽高忽低，目光随前手而转，目视前方，腿随身转，裆扣膝裹。

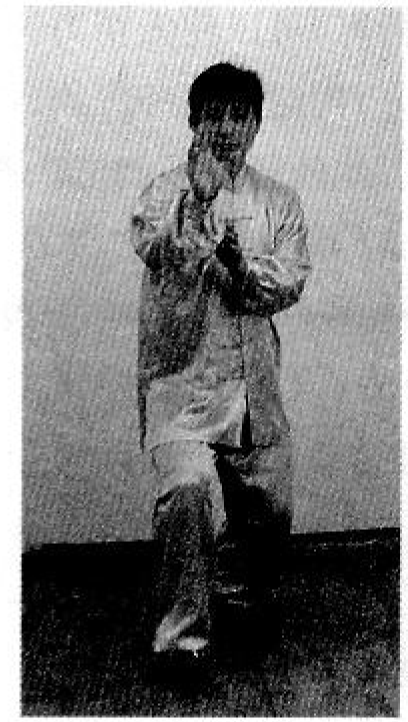


图 3.1－7

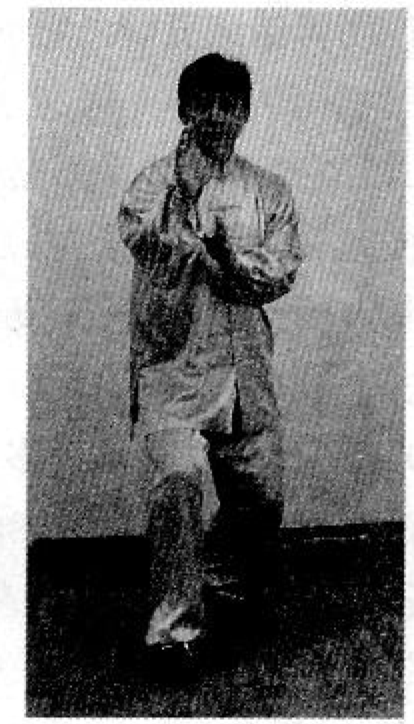


图 3.1－8

健身劈拳之养生作用：

其养生治疗作用，主要体现在对一些呼吸性慢性病变，起到一定的缓解作用，通过一段时间的练习可平衡和调节阴阳和合，对一些疾病如咳嗽气短、喘息、胸痛、肋涨满等肺胸部症状可得到有效的缓解或根除。

二、钻拳(壮肾功)

钻拳在五行属水，其形犹如泉水上涌之势，有托物之意。步法与劈拳相应，双掌以阴阳之式成十字手交叉在胸任脉前反复循环做斜立圆上钻运动。主练一气之翻钻，即：翻时吸气，钻时呼气。

中华武术网 www.cnwushu.cc

老谱云:“钻拳内应肾,外通耳,在体为骨,开窍于会阴,气发于肾脏。”肾位腰部左右各一,为藏精之舍,主生殖,是先天之本,主骨生髓充脉纳气,其脉与膀胱相互络属,互为表里,膀胱具有贮藏尿液和排尿的作用。中医认为:肾藏元阳,元阴,为人体生育之根,脏腑机能活动之本。《黄帝内经·素问》(灵兰秘典)说:“肾者做强之官,技巧出焉。”说明肾储藏五脏六腑的精气,可以使人精力充沛,思维精巧。现代医学也认为肾是排泄水分,代谢产物和废物,以维持体内水、电解质和酸碱平衡的重要器官,此外肾脏还制造一些重要的生理活性物质,具有调节血压、内分泌和制造血液之功能。

久练此拳,可壮肾、通便、荣发、听觉灵敏,使肾气旺盛,精力充沛,并可补先天,壮后天,使体壮而有力。《子午流注》讲:肾经旺于酉时(17~19时),此时练功可以多打钻拳。

钻拳练法:

(1)预备式:以三体式桩为起式(以右式为例,图3.1-9)。

(2)起式手法:双手成圆形掌,前手掌内旋,掌心向上,成阳掌,后手掌心向下,成阴掌(图3.1-10)。

(3)动式手法:阳掌领劲手臂向内走弧形,阴掌领劲手臂向外走弧形,双臂在胸前任脉处交叉成十字手(图3.1-11)。

(4)动式手法:阳掌在由内向外走弧形划圆,在行进过程中变阴掌在前;阴掌在由外向内走弧形划圆,在行进过程中变阳掌在后(图3.1-12、图3.1-13)。

(5)动式手法:双掌互变之后,前掌向下向回拉至胸口以下脐部之上,同时后掌向上向前钻出高至鼻上(图3.1-14)。

(6)动式步法:左脚在原位抬起外搿成30°角垫步,右脚顺势脚底平行于地面向前踩,左脚再跟半步,成左式(图3.1-11、图3.1-12、图3.1-13)。此步法的移动要和动式手法相配合形成整体移动。


图3.1-9


图3.1-10


图3.1-11


图3.1-12


图3.1-13


图3.1-14

(7)转身(如上):以左右互换、顺步前移之式练习,循环前进,无有停滞。在练习到位而转身时,也是以三体式桩为定式,前手掌内旋,掌心向上,成阳掌,后手掌心向下,成阴掌(图3.1-15)。

(8)转身:前脚内扣45°角,向内转体,两脚成内八字,阳掌领劲

中华武术网 www.cnwushu.cc

手臂向内走弧形，阴掌领劲手臂向外走弧形，双臂在身前任脉处交叉成十字手(图 3.1－16)。

(9)转身：后脚外展成三体式桩定式，阴掌在前，阳掌内旋掌心向下落至胸口前，成三体式桩定式(图 3.1－17)。



图 3.1－15

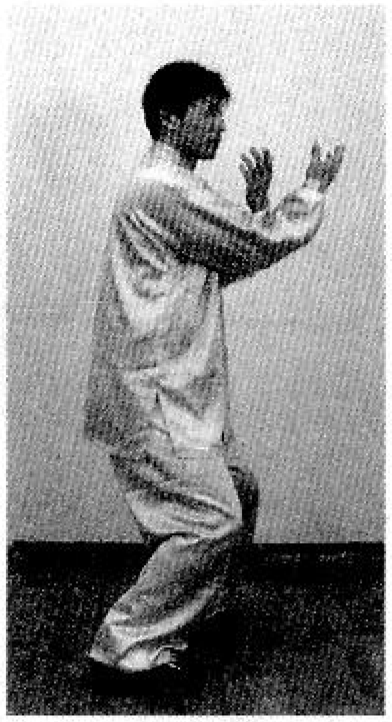


图 3.1－16



图 3.1－17

动作要领：

(1)双手在胸前任脉处走圆形时指尖高不过眉，掌根低不过脐，练习时全身宜松宜柔。掌要在下颌底部钻出，出时微向前送肩，把肩部向前拉伸，双掌要阴阳相贯，如环无端，生生不息。十字手交叉时下手要走肘底。

(2)头正身直，拧腰坐胯，身转头不转，舌顶上腭，鼻吸鼻呼，松胸实腹，呼吸自然。

(3)手脚和顺，务要协调一致，进步时身体不可起伏过大，足底与地面平行，高不过踝，落地时双脚十趾抓地。肩沉肘坠，两手不离胸，两肘不离肋。

(4)转身时不可忽高忽低，目光随前手而转，目视前方，腿随身

转，裆扣膝裹。

健身钻拳之养生作用：

其养生疗病作用，通过练功可使常见的肾阳虚、肾阴虚、肾精不足、肾气不固、肾不纳气及膀胱的寒潮湿热等症状得到一定的缓解作用，如能长时间地坚持练习还可使一些病症如腰膝酸软疼痛、眼花耳鸣、发白早脱、阳萎遗精、精少不育以及水肿、二便异常等得到良好的调理和治疗。

三、崩拳(护肝功)

崩拳在五行属木，其形似箭，出如连珠，有射物之意。步法与劈拳相应，双掌虎口向上在身体小腹前走直线交错出入。主练一气之伸缩，即：缩时吸气，伸时呼气。老谱云："崩拳内应肝，外通目，在体为筋，守窍于夹脊，气发于肝脏。"肝脏位于右胁，胆附于肝，肝胆经脉相互络属，有表里之称。肝主疏泄又主藏血，明代李梴《医学入门》说："人动则血运行于诸经，静则血归于肝脏。"其开窍于目，其化在爪。胆贮藏排泄胆汁，以助消化。《黄帝内经·素问》(灵兰秘典)说："肝者将军之官，谋虑出焉。"可见情志的活动又与肝胆有关。现代医学也认为肝是人体的重要代谢器官，主要功能有：①代谢功能；②排泄功能；③解毒功能；④凝血及对活性凝血因子的清除等。由于肝的功能繁多，再生和代偿能力强，对它的针对性训练就显得尤为重要了。

所以说久练此拳，可护肝、平气舒肝、解毒洗血、筋强骨壮、目光敏锐、精神贯注、关节松活、思维敏捷。《子午流注》讲：肝经旺于丑时(1～3 时)，此时练功可以多打崩拳。

崩拳练法：

(1)预备式：以三体式桩为起式(以右式为例，图 3.1－18)。

(2)起式手法：双手成圆形掌，前手掌内旋，掌心向上，成阳掌，

中华武术网 www.cnwushu.cc

后手掌心向下，成阴掌（图 3.1－19）。

（3）动式手法：前手臂向内回转画圆（图 3.1－20），至胸肋前走弧向下，再成虎口朝上向前直出（图 3.1－21）。



图 3.1－18



图 3.1－19



图 3.1－20



图 3.1－21



图 3.1－22

（4）动式手法：前手到位后，再向身体脐上胸口下任脉两侧回拉，同时后手成虎口朝上之形在前手虎口上向前直出，双手相交于身前任脉处（图 3.1－22）。

（5）动式步法：左脚在原位抬起外掰成 30°角垫步，右脚顺势脚底平行于地面向前踩，左脚再跟半步，成左式（图 3.1－21、图 3.1－22）。此步法的移动要和手法相配合形成整体移动。

（6）转身：以左右互换、顺步前移之式练习，循环前进，无有停滞。在练习到位而转身时，也是以三体式桩为定式，前手掌内旋，掌心向上，成阳掌，后手掌心向下，成阴掌（图 3.1－23）。

（7）转身：前脚内扣 45°角，向内转体，两脚成内八字，阳掌领劲手臂向内走弧形，阴掌领劲手臂向外走弧形，双臂在身前任脉处交叉成十字手（图 3.1－24）。

（8）转身：后脚外展成三体式桩定式，阴掌在前，阳掌内旋掌心向下落至胸口前，成三体式桩定式（图 3.1－25）。



图 3.1－23

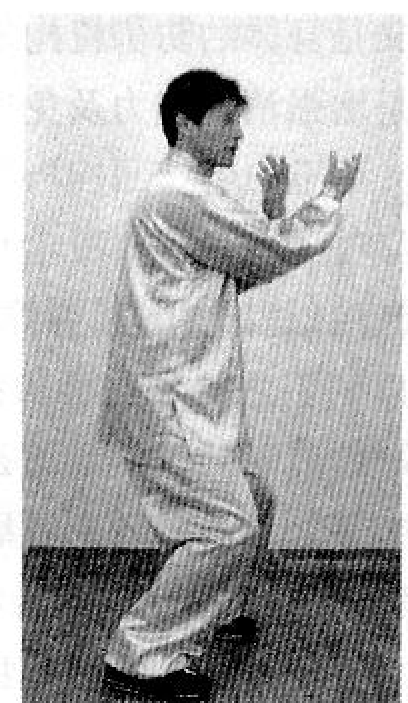


图 3.1－24



图 3.1－25

动作要领：

中华武术网 www.cnwushu.cc

(1)双手在身前任脉处走同一直线时上下相交于虎口处，练习时全身宜松宜柔。掌要回到任脉两侧，出时要微向前送肩，把肩部向前拉伸，双掌要阴阳相贯，如连珠弩箭，生生不息。

(2)头正身直，拧腰坐胯，身转头不转，舌顶上腭，鼻吸鼻呼，松胸实腹，呼吸自然。

(3)手脚和顺，务要协调一致，进步时身体不可起伏过大，足底与地面平行而进，高不过踝，落地时双脚十趾抓地。

(4)转身时不可忽高忽低，目光随前手而转，目视前方，腿随身转，裆扣膝裹。

健身崩拳之养生作用：

其养生作用，对肝脏不调而引起的一些病变如肝虚症血亏、阴伤及肝实症气郁火盛、寒邪湿热等有抑制平衡作用。还对一些肝病症状，如：烦躁易怒、头晕胀痛、肢体震颤、目疾及胆病的口苦发黄、惊悸失眠有治疗和预防功能。由于肝脏又是人体最大的消化腺，它的网状内皮系统又是身体的防御机构之一，可产生胆汁参与消化，所以健身崩拳又是增强消化能力及免疫功能的好功法。

四、炮拳(强心功)

炮拳在五行属火，其形似发炮出口，弹炸裂而出，有破物之意。步法与劈拳相同，双掌以阴阳之势在胸面部折叠往返出掌。主练一气之开合，即：合时吸气，开时呼气。老谱云："炮拳内应心，外通舌，在体主血，守于祖窍，气发于心脏。"心脏居于胸中，心包络围护于外，为心主的宫城，其经脉下络小肠，两者相互表里，心主血脉，又主神明，开窍于舌，小肠分清泌浊，具有化物的功能。《黄帝内经·灵枢》载："心者，五脏六腑之大主也，精神之所舍也。"可见心是人体生命活动的主宰，在脏器中居于首要地位，正因为心为五脏六腑之大主，司神明，所以其他各脏腑都在心脏的统一领导下进行分工

中华武术网 www.cnwushu.cc

的，并且相互取得协调，产生整体的活动机能。心脏的功能正常，则神明通达，其他脏腑也能各安其职，保持身体健康。心脏又是人体循环系统的动力机构，血液在心脏有节律的收缩推动下，带着氧和营养物，流向全身各器官组织并进行物质交换，把氧和营养物质送给组织细胞，带走新陈代谢的产物和二氧化碳。

久练此拳，可以强心、养气血、和中气、安神明志，使心血旺盛，面色红润，神明通达，身体壮实。《子午流注》讲：心经旺于午时(11～13时)此时练功可以多打炮拳。

炮拳练法：

(1)预备式：以三体式桩为起式(以右式为例，图3.1－26)。

(2)起式手法：双手成圆形掌，前手掌内旋，掌心向上，成阳掌，后手掌心向下，成阴掌。

(3)动式手法：双手掌随身体向阴掌侧旋转30°角，同时阳掌拉回至面部一拳远(图3.1－27)。

(4)动式手法：身体再向阳掌侧旋转30°角，同时阴阳掌互变(图3.1－28)。

(5)动式手法：身体再向回旋转成正面，身体旋转的同时，右手(阳掌)在胸面部自下而上做曲臂外旋防护动作，至右耳旁止，掌心向外；左手(阴掌)自胸口左侧随身体的向右旋转向前直线出掌，虎口向上，高与肩平(图3.1－29)。

(6)动式步法：左脚在原位抬起外掰成30°角垫步，右脚顺势脚底平行于地面进步前踩，左脚再跟半步，成左式(图3.1－27、图3.1－28、图3.1－29)。此步法的移动要和手法相配合形成整体移动。

(7)转身：以左右互换、顺步前移之式练习，循环前进，无有停滞。在练习到位而转身时，也是以三体式桩为定式，前手掌内旋，掌心向上，成阳掌，后手掌心向下，成阴掌(图3.1－30)。



图 3.1－26



图 3.1－27



图 3.1－28



图 3.1－29

(8)转身:前脚内扣 45°角,向内转体,两脚成内八字,阳掌领劲手臂向内走弧形,阴掌领劲手臂向外走弧形,双臂在身前任脉处交叉成十字手(图 3.1－31)。

(9)转身:后脚外展成三体式桩定式,阴掌在前,阳掌内旋掌心

中华武术网 www.cnwushu.cc

向下落至胸口前,成三体式桩定式(图 3.1－32)。



图 3.1－30



图 3.1－31



图 3.1－32

动作要领:

(1)双手旋转时随身而动,练习时全身宜松宜柔。两掌一架一顶,轮番出击顾打。出时要微向前送肩,把肩部向前拉伸,顾时架到耳旁,双掌要阴阳相贯,如连珠发炮,生生不息。

(2)头正身直,拧腰坐胯,身转头不转,舌顶上腭,鼻吸鼻呼,松胸实腹,呼吸自然。

(3)手脚和顺,务要协调一致,进步时身体不可起伏太过,足底与地面平行前进,高不过踝,落地时双脚十趾抓地。肩沉肘坠,两手不离胸,两肘不离肋。

(4)转身时不可忽高忽低,目光随前手而转,目视前方,腿随身转,裆扣膝裹。

健身炮拳之养生作用:

其养生作用,对心脏功能紊乱引起的一些病症,如:心血亏损、瘀滞、气郁、心肌病、血压病变、冠心病、心痛、失眠多梦等有调理和

疗养作用，使这些病症在一段时间的练功调节治疗后能得到减轻或痊愈，并可以预防这些疾病发生。由于心脏是人体至关重要的循环器官，对全身气血的调理有很大的影响，所以练习者务要对此拳认真对待。

五、横拳（健脾功）

横拳在五行属土，其形犹如重车前推之势，有横扫前推之意。步法与劈拳相应，双掌以阴阳之势成十字手交叉在小腹带脉前反复循环做平圆前冲运动。主练一气之横推，即：横时吸气，推时呼气。老谱云："横拳内应脾，外通口，在体为肌肉，开窍中脘，气发于脾脏。"脾位于左季肋区，与胃共处中焦，经脉互为络属，相为表里，中医认为脾主运化水谷与胃共同完成食物的消化吸收与输布，为气血生化之源，后天之本，练功后的常见现象之一，就是食欲增进，气血的化源得到增加。脾又具有统血、主四肢肌肉的功能，《黄帝内经·素问》(痿论)有："脾主身之肌肉"的记载。现代医学还认为脾脏是体内重要的淋巴器官，参与机体免疫反应，脾的巨噬细胞还可以吞噬、清除血液中的异物、病菌和衰死的红细胞。脾的储血量为200毫升左右，当机体急需时，脾被收缩可将其储存的血液送入血循环系统以补充应急，由此可见脾脏之重要性。

久练此拳，可以健脾和胃、强消化、促吸收、神清精足、四肢矫健、灵活有力、身强体健。《子午流注》讲：脾经旺于巳时（9～11时），此时练功可以多打横拳。

横拳练法：

（1）预备式：以三体式桩为起式（以右式为例，图3.1－33）。

（2）起式手法：双手成圆形掌，前手掌内旋，掌心向上，成阳掌下落至腹前，后手掌心向下，成阴掌下落至脐前（图3.1－34）。

（3）动式手法：阳掌领劲手臂向内走弧形，阴掌领劲手臂向外

走弧形，双臂在小腹前任脉处交叉成十字手（图3.1－35）。


图3.1－33


图3.1－34


图3.1－35

（4）动式手法：阳掌在由内向外走弧形划圆，在行进过程中变阴掌在前；阴掌在由外向内走弧形划圆，在行进过程中变阳掌在后（图3.1－36）。

（5）动式手法：双掌互变之后在任脉前交错出入，前掌回拉至脐旁在下，同时后掌向前冲出在上（图3.1－37）。

（6）动式步法：左脚在原位抬起外掰成30°角垫步，右脚顺势脚底平行于地面前踩，左脚再跟半步，成左式（图3.1－35、图3.1－36、图3.1－37）。此步法的移动要和手法相配合形成整体移动。

（7）转身：以左右互换、顺步前移之式练习，循环前进，无有停滞。在练习到位而转身时，也是以三体式桩为定式，前手掌内旋，掌心向上，成阳掌，后手掌心向下，成阴掌（图3.1－38）。

（8）转身：前脚内扣45°角，向内转体，两脚成内八字，阳掌领劲手臂向内走弧形，阴掌领劲手臂向外走弧形，双臂在身前任脉处交叉成十字手（图3.1－39）。

中华武术网 www.cnwushu.cc

(9)转身:后脚外展成三体式桩定式,阴掌在前,阳掌内旋掌心向下落至胸口前,成三体式桩定式继续练习(图 3.1－40)。



图 3.1－36



图 3.1－37



图 3.1－38



图 3.1－39



图 3.1－40

动作要领:

(1)双手在腹前带脉处走圆形时一圈一横协调一致,练习时全身宜松宜柔。掌冲出时微向前送肩,把肩部向前拉伸,双掌要阴阳相贯,如环无端,生生不息。十字手交叉时下手要走肘底。

(2)头正身直,拧腰坐胯,身转头不转,舌顶上腭,鼻吸鼻呼,松胸实腹,呼吸自然。

(3)手脚和顺,务要协调一致,进步时身体不可起伏过大,足底与地面平行而进,高不过踝,落地时双脚十趾抓地。

(4)转身时不可忽高忽低,目光随前手而转,目视前方,腿随身转,裆扣膝裹。

健身横拳之养生作用:

其养生作用:通过练功对治疗以脾、胃病变为主的如腹胀、腹痛、腹泻便溏、浮肿、胃脘痛、呕吐、呃逆、胃炎、胃溃疡等症状有缓解和预防作用。由于脾胃为后天之本,气血生化之源,脾气不足,久延不愈,可致营血亏虚。健身横拳在这方面加强了脾胃的消化、吸收、生化的功能,使人体在全身机能活动中有充足的精力。

第二节　五行连环拳

五行连环拳是李氏形意太极拳中一项重要的技击拳法,拳中注重发力,是练习者掌握劲法的一个重要步骤,它去时发明劲(阳)练速度,回时用暗劲(阴)练内劲,功深日久二者再揉成化劲,越练越见其奥妙精深。练拳时每发两拳进两步(或更多),增强了连续进攻的意识和能力。其发劲饱满、合力齐整、步到手到、身到力到、气贯全身、力沉劲猛、六合为一。练明劲时外似纯刚,其实内柔,这是外阳而内阴;练暗劲时外似柔软而内含刚劲,这是外阴而内阳。五行连环拳的一举一动、一呼一吸之间,始终要保持步稳身正、气

中华武术网 www.cnwushu.cc

势贯通、虚实有道、紧身相随、阴阳相间、刚柔相济。打法上掌拳互变为用，拧裹而出、掌顾拳击、先顾后打、打顾兼备、一顾一打。步法前踩后蹬、弹射而出、状如扑物以搏人，无往而不利。

一、连环劈拳练法

(1)预备式：以三体式桩为起式(以右式为例，图 3.2－1)。

(2)起式手法：前手向下画圆回至左胸任脉旁，同时握空拳蓄劲，拳眼向上，变后手；后手向上画圆至任脉前高与面齐，掌心向外，变前手；身微向左转，拧腰坐胯(图 3.2－2)。

(3)动式手法：前手快速回勾向下采带至前胸口任脉处，变后手；后手拳随身右转抛射劈砸而出，打到最远点时成实拳，变前手(图 3.2－3)。

(4)动式手法：前手快速回收至发拳处握空拳蓄劲，再变后手，身随前拳的回收微向左转，拧腰坐胯；同时后手向上画圆至任脉前高与面齐，变前手(图 3.2－4)。

(5)动式步法：前脚即左脚抬起，脚尖向前，足底平行于地面向前进一步，同时后脚即右脚提起，脚尖斜向前足底平行于地面向前跟半步，前脚进两次大步，后脚跟两次半步，步法的移动要和手法相合(图 3.2－3、图 3.2－4)。

注意事项：

(1)左手打完两拳后双掌在胸前任脉画圆，转过去再打右拳。

(2)每发一拳迈一步，换拳时前脚外掰 30°角换步。

(3)去时拳打明劲发爆发力快行，回来时掌走暗劲调气养生慢行，转身与健身拳相同。(略去)

(4)动作要领大致与健身拳相同。(略去)

劲力说明：

两拳一打一顾，打出的拳内含三个劲：一是向前上的拱劲，二

中华武术网 www.cnwushu.cc


图 3.2－1


图 3.2－2


图 3.2－3


图 3.2－4

是向前的推劲，三是向前下方的劈劲。这三种劲是在一个抛物线内完成的整体合力(为阳)，顾法之拳内含两个劲：一是向回的拉带劲，二是向下的采带劲。这两种劲是配合打法、身法完成的螺旋合力(为阴)。打法发力过程中向前的拱劲为腰腿的长劲和挺劲，往

前猛推是用后腿跟半步的摧劲，往前下方劈是肩肘部的沉坠劲与前脚的踩劲，所以连环劈拳的出拳练好了就是一个整体力的协调配合过程。而打法三个劲力与顾法两劲的协调配合，又形成一股挣力，使出拳如同放箭一般，用时则要在瞬间发出这五个劲来，使对方防不胜防。而在练习中打法三个劲的变化，不能分得太明显，一般拱劲和推劲在外形上难以区分，主要是自身意识和身法活动，如果我们大幅度做动作，放慢速度来看，这三个劲力的运动轨迹呈波浪形状，拱劲和推劲不明显，顾法中的两种劲力也是在后脚蹬腾之力瞬间完成的斜向下运动，外观也不明显。

技击作用说明：

“其形似斧”意指发拳时如利斧劈物，所以有时可见功夫深的练习者与人交手，用劈拳发力一下把对方打倒或跌出数米外，功底硬固然起决定作用，但除击点准确、角度合适外还要在瞬息变化中打出上述中的几个连续不断的劲力来，因此连环劈拳在技击打法上的运用，必须勇猛迅速势如破竹，交手时前手回勾采带，后手紧接劈砸对手面部，如对方用手格挡，此时前后手互变，我则马上翻压格挡之手臂向下采带，后手是紧擦着前手小臂上方向对方面部、锁骨、胸部迅猛劈（注：小臂先内旋，后外旋击打），随即跟半步前推，有力而猛烈，在极短的时间向内打出几个连续不断的劲力，肩、腰、胯、腿、足还要密切配合以达稳、准、狠。

连环劈拳的技击摔法上也有特点，人非草木，在受到外界事物的打击时，会本能地产生防御性的反应。当用采带之劲钩挂其肩部时，对方必然产生一个向上的抗力，此时在借其抗力，向上向前拱，借力用力，使对方失去重心，拔根而起，紧接着发力，猛向前推，对方必然被劈倒或跌掷而出。

中华武术网 www.cnwushu.cc

二、连环钻拳练法

(1)预备式：以三体式桩为起式（以右式为例，图 3.2－5）。

(2)起式手法：双手成圆形掌，前手掌内旋，掌心向上，成阳掌，后手掌心向下，成阴掌。

(3)动式手法：阳掌领劲手臂向内走弧形，阴掌领劲手臂向外走弧形，双臂在胸前任脉处交叉成十字手（图 3.2－6）。阳掌在由内向外走弧形划圆，在行进过程中变阴掌在前；阴掌在由外向内走弧形划圆，在行进过程中变空拳拉至胸口在后（图 3.2－7）。

(4)动式手法：双手互变之后，前掌快速向下向回拉至胸口以下脐部之上；同时后拳向上向前弹钻而出高至鼻上。打到最远点时成实拳，拳心向上，变前手。上动不停，前手快速回收至发拳处握空拳蓄劲，再变后手，身随前拳的回收微向左转，拧腰坐胯；同时后手向上画圆至任脉前高与面齐，变前手。前手快速回勾向下采带至前胸口任脉处，变后手；后手拳随身右转弹钻而出，打到最远点时成实拳，拳心向上，变前手（图 3.2－8、图 3.2－9）。

(5)动式步法：左脚在原位抬起外掰成 30°角垫步，右脚顺势脚底平行于地面进步前踩，左脚再跟半步，成左式前脚即左脚抬起，脚尖向前，足底平行于地面向前进一步，同时后脚即右脚提起，脚尖斜向前足底平行于地面向前跟半步，前脚进两次大步，后脚跟两次半步（图 3.2－7、图 3.2－8、图 3.2－9）。此步法的移动要和手法相配合形成整体移动。

注意事项：

(1)右手打完两拳后双掌在胸前任脉画斜平圆，转过去再打左拳。

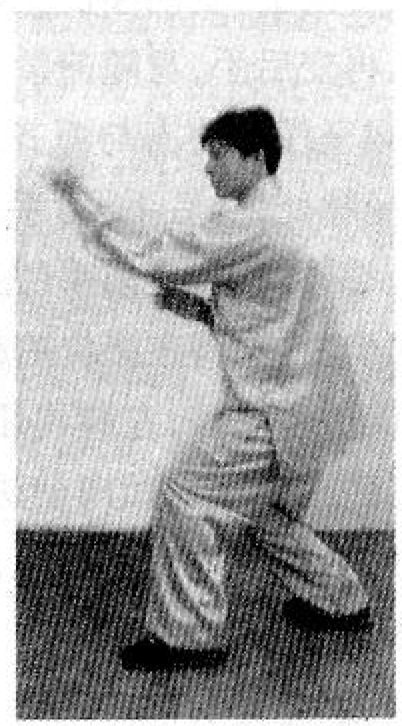
(2)每发一拳进一步，进步时可低式，发拳时再上起，借腿部上蹬之力增加拳劲，换拳时前脚外掰 30°角换步。


图 3.2－5


图 3.2－6


图 3.2－7


图 3.2－8


图 3.2－9

(3)去时拳打明劲发爆发力快行,回来时掌走暗劲调气养生慢行,转身与健身拳相同。(略去)

(4)动作要领大致与健身拳相同。(略去)有起伏打法。

劲力说明:

中华武术网 www.cnwushu.cc

"其形似电"形容连环钻拳明劲拳势激烈,上钻之拳快如闪电,起如钢锉,落回如钩杆。两臂是一上一下,一前一后。一手上钻,一手翻扣下压。一手左划圆,一手右划圆,力量上下相等,力偶相同,协调统一。如果一手发力,而另一手没有作相应的反力配合,发出的力就取不到力偶的作用,也破坏了身体劲力的完整性、协调性及身体的平衡性。连环钻拳有向上向前的钻劲,还有小指侧上翻(外旋划圆)所发出的拧劲和肘部向怀里的裹劲。翻扣回带之拳有翻扣下压的劲,又有胳膊向怀里裹带的劲,上钻打出之拳有向上向前之钻劲,回带时两拳在身体中线一出一进,而一拳出时前有两手交叉划圆之法,所以连环钻拳先是防守严密而后进攻迅猛的拳法,达到了其防守反击的目的。

在发劲过程中,要求沉肩坠肘,头要上顶,劲要坚直,气沉丹田,以增加出拳的内含力、蓄力和爆发力,打出合力来,再加上步法、身法的协调一致,所以练习连环钻拳应是手脚齐到,整齐如一。

技击作用说明:

把连环钻拳形象地比喻为闪电,主要是因为此拳发明劲之时瞬闪而过,有迅雷不及掩耳之势,故有敏捷、令人捉摸不定之能。连环钻拳的用法关健在前臂的外旋划圆拨转对手来拳,而后上步近距离击打对方面部,及时贴近对方破开其防线而进击,以进攻进。

把此拳喻为水,是取其源源流行之意,又取水的特性:有隙必入、有孔必进。在手法上,前手盖压对方打来之拳,同时后手向对方下额、鼻、口猛击,此拳法的功效还取决于步法是否迅速,位置是否适当(抢中门),用力是否正确,身法是否顺随,只有符合和具备了以上要求,才能打出劲力和技法。

连环钻拳的技击摔法:可直接用手法采带对方使其倒伏于地,或利用两臂的外旋划圆所发出的拧劲和肘部向怀里的裹劲,作用

于对方的脖颈部，使其前扑倒地或翻倒。

三、连环崩拳练法

(1)预备式：以三体式桩为起式(以右式为例，图 3.2－10)。

(2)起式手法：双手成圆形掌，前手掌内旋，掌心向上，成阳掌，后手掌心向下，成阴掌(图 3.2－11)。

(3)动式手法：前手臂向内回转画圆，至胸肋前走弧向下，再握空拳，拳眼朝上向前直出。拳高在自己胸口下，肚脐之上(图 3.2－12)。

(4)动式手法：前拳到位后，拳形不变，再向身体脐上胸口下任脉两侧回拉，同时后手握空拳，拳眼朝上在回拉的前拳之上向前直出。双手相交于身前任脉处(图 3.2－13)。

(5)动式手法：这样收左拳，右拳打出，收右拳左拳再打出，共五拳，左三右二。在打第三个左拳的同时向前弹踢左腿。可高至腰腹，低至膝下(图 3.2－14、图 3.2－15)。

(6)动式步法：前脚即右脚抬起，脚尖向前，足底平行于地面向前进一步，同时后脚即左脚提起，脚尖斜向前足底平行于地面向前跟半步，前脚进两次大步，后脚跟两次半步，踢完腿后，脚向前落地，顺步打下个式子。步法的移动要和手法相合(图 3.2－12、图 3.2－13、图 3.2－14、图 3.2－15)。

注意事项：

(1)双拳要在身前任脉直线左右出击，踢腿换式。

(2)每发两拳进一步，进步时可低式，发拳时再上起，借腿部上蹬之力增加拳劲，踢腿换拳时前脚外掰 30°角换步。

(3)去时拳打明劲发爆发力快行，回来时掌走暗劲调气养生慢行，转身与健身拳相同。(略去)

(4)动作要领大致与健身拳相同。(略去)

中华武术网 www.cnwushu.cc


图 3.2－10


图 3.2－11


图 3.2－12


图 3.2－13


图 3.2－14


图 3.2－15

劲力说明：

此拳为左右轮换向前直打，因而拳势猛烈，要求双拳出击一气呵成，取其似箭穿物之意，连环崩拳的发劲与手脚的配合方式有两种：一种是出拳和前脚的落地要整齐如一，后脚跟步要协调一致；

另一种是向前弹腿时与相对拳的发力一致。虽然连环崩拳拳脚相加，但发力都应吞吐相宜，发劲时前拳“爆发力”发挥速度。后拳稍显迟钝但力度浑厚，二者结合，可以互为补充，既有速度，又有力度，也有利于做到脚催胯、胯催腰、腰催肩、肩催肘、肘催手。由上而下一气呵成，由内而外，以气催力，浑身蓄劲，劲气实足，才能打出连环崩拳的技术要求。

连环崩拳的拳法所走路线，从外表看似乎为一条直线，如从技术的内涵分析，并非直线，而是在出拳的运动过程中，包含着一定的弧线，在前拳与后拳向前打出时，里面都含着向下压的劲，此时拳面向前顶，拳面稍微向下倾，在发劲出拳的一刹那，小臂有向上猛挑和向前裹钻以及拳面微向下压前倾之劲，小臂向前裹钻是后脚跟步的催力，拳面向下压打是用肩、肘、腕向前(向上猛挑是腰向前的拱劲)的催送劲。向前弹腿则是腰身左右旋转后，腿顺势弹出的力量。这样打出的连环崩拳，周身上下才显得充实、沉稳、刚健、齐整。

连环崩拳的实用技击说明：

“其形似箭”说明连环崩拳拳法有拳似利箭、身如反弓之能，“似箭”非指胳膊的伸直，而是指打拳时的方向和劲路，两手往来势如联珠。

连环崩拳动作简单，手法非常实用，打法类似拳击中的左右直拳，但讲究击打对方胸口以下部位，一般不击面部。使用时，要迅猛快速拳拳紧跟，它是用出拳的前臂锉压敌拳而进击，讲打破而不是破打，即压进而打，不是打进而压，步法前脚进，后脚跟，步步相随，步步紧跟，重心保持在后脚上，这样前脚的移动才灵活，后脚的跟进是维持身体平衡以利发劲，而敌一退我又可跟进一脚踢去，击其中下盘，可增加远距离的进攻效果，而敌又不便防守，大都可一击奏效。

要真正显出连环崩拳拳法的威力，需要足、腿、胯、肩、腰、肘腕以及意、气、力的有机配合，这便要求熟而生巧了。

连环崩拳的技击摔法：此拳法以击打为主，摔法上可直接用前手抢插入对方腋下抱住其大臂不使逃脱，在用腿别住对方小腿后部，用力前推，把对手绊倒；或插入后转体用另外一只手抱住对方另一只胳膊用腿别或拧摔使对手倒地。

四、连环炮拳练法

(1)预备式：以三体式桩为起式(以右式为例，图 3.2－16)。

(2)起式手法：双手成圆形掌，前手掌内旋，掌心向上，成阳掌，后手掌心向下，成阴掌。

(3)动式手法：双手掌随身体向阴掌(右)侧旋转 30°角，同时阳掌拉回至胸部一拳远，双掌变拳(图 3.2－17)。

(4)动式手法：身体再向左侧旋转 30°角，同时左手拳眼向上，向前直打与肩同高，同时左手屈肘向外展，在头侧成三角形作护头状(图 3.2－18)。

(5)动式手法：身体再向回旋转成正面，身体旋转的同时，右手(阳拳)在胸面部自下而上做曲臂外旋防护动作，至右耳旁止，拳心向外在头侧成三角形作护头状；左手(阴拳)自胸口左侧随身体向右旋转向前直线出掌，拳眼向上，高与肩平(图 3.2－19)。

(6)动式手法：身体再向回旋转成正面，左拳向前打出与肩齐高，右手再护头，同时左脚步向前弹踢而出，高不过腰腹(图 3.2－20)。

(7)动式步法：前脚即左脚抬起，脚尖向前，足底平行于地面向前进一步，同时后脚即右脚提起，脚尖斜向前足底平行于地面向前跟半步，前脚进两次大步，后脚跟两次半步，踢完腿后，脚向前落地，顺步打下个式子。步法的移动要和手法相合(图 3.2－17、

中华武术网 www.cnwushu.cc

图 3.2－18、图 3.2－19）。


图 3.2－16


图 3.2－17


图 3.2－18

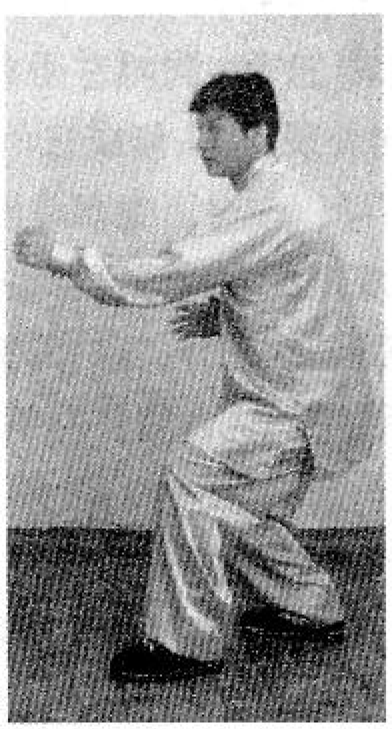

图 3.2－19


图 3.2－20

注意事项：

（1）双拳要在胸前任脉直线左右出击，踢腿换式。

（2）每发一拳进一步，进步时可低式，发拳时再上起，借腿部上

蹬之力增加拳劲，换拳时前脚外掰 30°角换步。

（3）去时拳打明劲发爆发力快行，回来时掌走暗劲调气养生慢行，转身与健身拳相同。（略去）

（4）动作要领大致与健身拳相同。（略去）有起伏打法。

劲力说明：

连环炮拳拳法的劲力和手脚的配合有两种发力方式。一是打拳和前脚的落地整齐如一，后脚的向前跟步要协调一致。另一种是出拳时和出脚弹踢相一致。二者融合一体练习，可互为补充。连环炮拳强调以腰发力，用腰的拧劲催动肩部向前，并以肩催肘，以肘随拳向前打出，并靠腰的内外旋转力量催动胯腿弹踢。上步打拳时，前脚向斜前方进步，后脚随之跟半步，有前蹬之力，重心偏于前脚，同时前拳（上架之拳）经胸前，面前向上裹钻翻转，由拳心向里（内旋）转为拳心向外（外旋），最后停于头部侧上额角旁（拳心朝前），后拳（打出之拳）由胸口发出，顺腰外旋之力向前脚前进方向朝前打出，拳眼朝上（力达于拳端），肘部微屈，拳于胸齐（眼前视拳端）再从腰出上架之拳，借腰力弹踢后脚，整力合一，落脚后再出拳，有连续作战之含意。

在发劲的过程中，上架的手法有小臂的拧钻劲和裹劲，小臂最后还有向外翻转（外旋）的向前上的滚推劲和弹抖劲。打击拳的劲力和运动的路线以及要求等都同连环崩拳基本相似，但连环崩拳有上挑旋转抛击之力，而连环炮拳出拳都是平撞的击劲。身法有腰的拧劲、拱劲、催劲，胯有裹、展劲。腿法有弹抖劲和膝的扣劲、踝有催劲、脚掌有平扣下踩之劲等。

连环炮拳实用技击说明：

“其形似炮”指连环炮拳拳势猛烈，力发如放炮，用这一形象的比喻，恰如其分，因此我们在练习和使用此拳时，应很好地琢磨和体会它的威力、爆发力和作用。与人交手时，对方以直拳和摆拳向

中华武术网 www.cnwushu.cc

我上身击来时，我一手随身体的旋转先从胸顺着面部挑、拨对方来拳以达到护胸、面的目的。在向上推架崩抖来拳的同时顺转腰之力攻击拳猛击对方胸面部，对方如若格档，则上架之拳又可再击对方空位，如对方一退我则顺腰转之势跟上一脚，必不能防。双拳的发力得当，还要长期演练，必须与后脚的跟步、顺肩、拧腰、裹胯及以气催力等密切配合。

五、连环横拳练法

(1)预备式：以三体式桩为起式(以右式为例，图 3.2－21)。

(2)起式手法：双手成圆形掌，前手掌内旋，掌心向上，成阳掌下落至腹前，后手掌心向下，成阴掌下落至脐前。

(3)动式手法：阳掌领劲手臂向内走弧形，阴掌领劲手臂向外走弧形，双臂在小腹前任脉处交叉成十字手(图 3.2－22)。

(4)动式手法：阴掌在由内向外走弧形划圆，在行进过程中变阴掌在前；阴掌在由外向内走弧形划圆，在行进过程中变阳拳在后，拳心向上(图 3.2－23)。

(5)动式手法：双手互变之后在任脉前交错出入，前掌回拉至脐旁在下；同时后拳向前直线冲出在上(图 3.2－24)。

(6)动式手法：拳回收至脐旁，前掌再前伸再回拉至脐旁在下，后拳向前直线冲出在上，即：两顾两打(图 3.2－24)。

(7)动式步法：右脚在原位抬起外掰成 30°角垫步，左脚顺势脚底平行于地面进步前踩，右脚再跟半步成左式，前脚即左脚抬起，脚尖向前，足底平行于地面向前进一步，同时后脚即右脚提起，脚尖斜向前足底平行于地面向前跟半步，前脚进两次大步，后脚跟两次半步(图 3.2－22、图 3.2－23、图 3.2－24)。此步法的移动要和手法相配合形成整体移动。

注意事项：



图 3.2－21

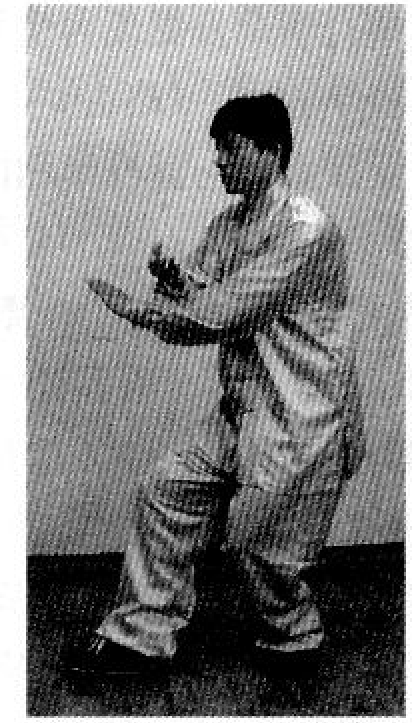


图 3.2－22



图 3.2－23

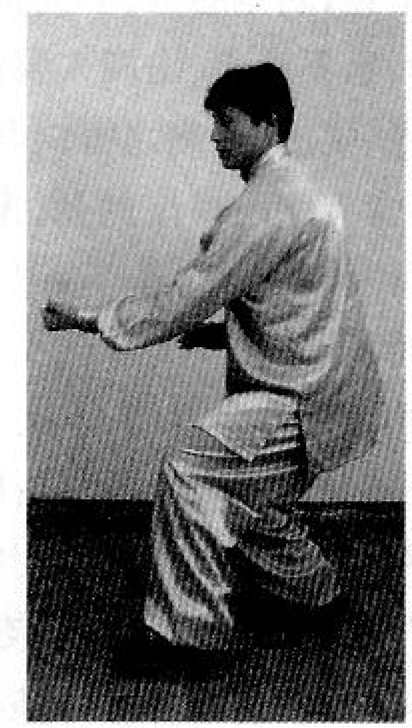


图 3.2－24

(1)右手打完两拳后双掌在腹前带脉画平圆，转过去再打左拳。

(2)每发一拳进一步，进步时可低式，发拳时再上起，借腿部上蹬之力增加拳劲，换拳时前脚外掰 30°角换步。

中华武术网 www.cnwushu.cc

(3)去时拳打明劲发爆发力快行,回来时掌走暗劲调气养生慢行,转身与健身拳相同。(略去)

(4)动作要领大致与健身拳相同。(略去)有起伏打法。

连环横拳劲力说明:

连环横拳拳法在发劲中,两臂如同拧绳一样,没有丝毫的松懈,内实外圆,气贯一体。两手有划圆拨转之力,前拳内旋翻转(回带劲),后手紧贴腰侧向斜前方连翻(外旋臂)带拧向前直钻,就像锥子一样旋转直进,其中暗藏横劲,力点在小臂前端,肘部弹出时成直线(瞬间),松肩沉肘,宽胸实腹,用力不宜僵滞,腰部放松,蓄力以待,发力时腰有微向前的挺劲。在一拳回扣、一拳前冲的同时,头要顶,下颌内收,两肩里扣,裹胯扣膝,拧腰顺肩。翻扣回带之手要尽量里裹,肘至肋旁,手至脐口,掩护前刺之手顺利钻出,即是“肘不离肋,手不离心,出洞入洞紧随身”的打法。其拳步法是向前方上步,拳从腰出,冲刺之方向与迈步方向一致,打出的拳既有前冲之力,又含有侧向横滚的劲,出拳要与脚的落地整齐一致,落脚后两腿要有夹剪之力,重心偏于后脚,这样打出的拳才力量饱满,又富于弹抖性。

连环横拳实用技击说明:

“其形似弹”意在健脾,拳打出后,周身无一处懈劲,发时松、着时紧,均保持一个整劲,内实外圆,气成一聚。连环横拳又有“横拳之拳不见横”的说法,实际上它的劲力含有拧、横、刺三劲,运动路线先横后拧再冲刺,劲力都在一条抛线上,所以在与对方交手时,必须要三劲一体连用。

其用法为,我双手划圆拨转对方来拳,用前手翻扣(内旋)下压回带对方后拳,同时后手从腰侧紧贴自己前手臂上侧外旋向前拧转猛击对方腰肋或胸部,拳心向上或拳眼向上都可。此拳精炼、实用,但对整体的劲力要求及配合很高,要想充分显示该拳的威力,

必须苦练基本功,达到上述身形、劲力以及意识、呼吸的有机统一。

连环横拳摔法:此摔法是拳打法的变化和延伸,对方出拳来犯,我以一手拉带出空当,另一手抢其腋下,同时进同侧腿管住对方腿部向外挑推,或抢住腋下后使用架梁脚,使其前扑倒地。

第三节　收　　功

收功是李氏形意太极拳各项拳法练习完毕后较为关健的一环。我们在练拳完毕后,身体内的生物磁场大大加强,气血流通迅速。而收功是通过呼吸调整及动作导引,使全身气血畅通无阻,它可调养气血,畅通百脉,滋阴壮阳,强身健体,并增强机体各部功能,专练全身之气,调动内气通行全身,使内力能随之增加一层。

收功方法:

(1)以混元桩及左、右三体式桩略站一段时间,呼吸要有节律用以平气(图 3.3-1、图 3.3-2、图 3.3-3)。

(2)平气后,两脚站立与肩宽,再以混元桩姿势站一段时间,可以在抱球的同时手掌左右上下来回拉劲试测磁场强度,以判断练功的强度和效果(图 3.3-4、图 3.3-5、图 3.3-6)。

(3)两手在胸前交叉,深呼吸气沉小腹,两手随之缓缓向下掌心向内,至小腹后分开,左右手臂在外展时作内旋,掌心向上托起,举过头顶抱圆,掌心向下从面前按下,经前胸、小腹,同时身体下蹲,吐气(图 3.3-7、图 3.3-8、图 3.3-9、图 3.3-10)。

(4)两手在膝前划弧外展作内旋臂,深呼吸,掌心向上在肋两侧经胸部时两掌在作抱球状上托,双手举过头顶,吐气、拔腰、挺胸(图 3.3-11、图 3.3-12、图 3.3-13)。

(5)如此反复三次,曲臂交叉双手,掌心向内置于小腹丹田之上,平整呼吸,微闭目养神(图 3.3-14、图 3.3-15)。

中华武术网 www.cnwushu.cc


图 3.3－1

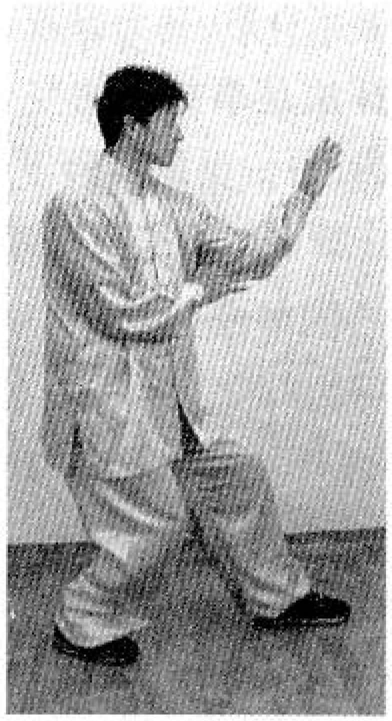

图 3.3－2


图 3.3－3


图 3.3－4


图 3.3－5


图 3.3－6

动作要领：

(1)收功动作柔慢和缓，松静舒展，身势形神内敛。

(2)口合闭，舌抵上腭，全身放松，呼吸运气要注意配合姿势和动作的准确，因姿势和动作有引导气的作用。

(3)其特点如困熊展腰，又似霸王举鼎，动中含静，动静相靠。


图 3.3－7

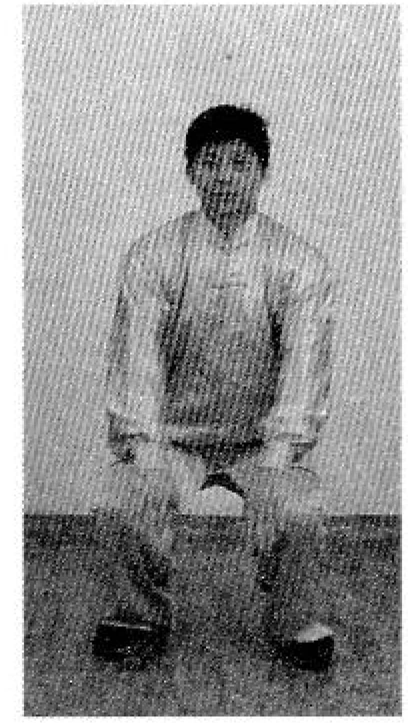

图 3.3－8


图 3.3－9


图 3.3－10


图 3.3－11

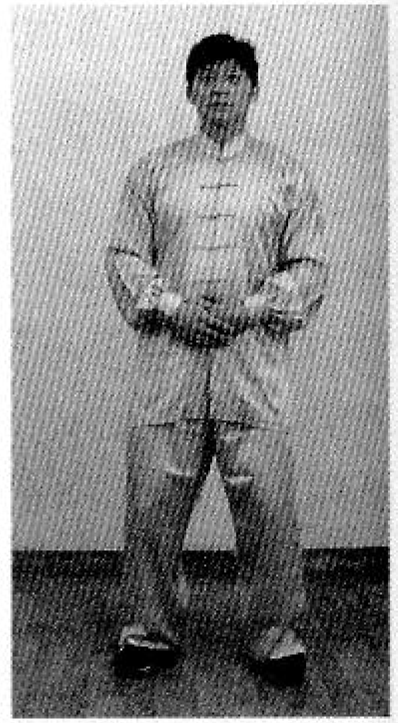

图 3.3－12

收功的动作正确的话，可迫使足阳明胃经气机走通，由于命门前挺，双掌上托，在力争平衡的过程中又会使关元、命门、会阴诸穴之间的气机通畅，并有气流贯注掌心，有团热气从劳宫穴向上涌

中华武术网 www.cnwushu.cc


图 3.3－13


图 3.3－14


图 3.3－15

起。此时动作应柔、缓，不可急躁，更不可因怕累而加快动作速度，这样才能彻底练通腿、腹、腰、肩、臂等全身各处经脉。收功完毕后可拍打、按摩头、身、腿、膝等部位，使之放松，还可擦热双掌在脸部按摩，有养容明目作用。

收功会使人内气充沛，内劲过人，周身松静，并促使神经传导，血管扩张，气血畅通和营养物质氧化功能逐渐加强，有利于人体内能量的补充和储存，使耗能量减少，元气充盈，所以具有扶正祛邪、强身健体、益寿延年的功效。本功法练功过程中和练功后自觉全身气机通畅，这一点也正好证实了李氏形意太极拳符合中医理论的正确性。

第四节　练习五行拳的几点姿势要求

要运动就要调动身体各部的神经、肌肉、骨骼和关节的协调统一，五行拳作为李氏形意太极拳的初级训练阶段，其动作简洁明

中华武术网 www.cnwushu.cc

快、舒展大方、缠绕圆转、朴实无华、紧防密打、沉实稳健、外顺内实、刚柔相济、全身贯串一气、协调齐整，在丰富了锻炼内容的同时更增加了运动情趣。李氏形意太极拳虽有“不在形式，在气势，不在外面，在内中”和“重意不重形”的说法，但这是指功夫较深、动作扎实定型了，不用再分心于姿势是否正确，只须从以意行气、以气使力的内动来带动外形，以至内外相合后，仅从神气上专一锻炼而说的。对于初学者来说，还是应该先从基本功做起，先重形式后重意气，在连绵不断的拳姿动作中处处保持正确的姿势，先求“形似”，然后再向“神似”方面下功夫，切不可操之过急，用功日久，方能挥洒自如、自成法度。练拳里面都要有一定规矩，初学者注意明规守矩，看似进度不快，实际基础筑得牢固，才能更有利于逐步完善和提高拳技。

练拳时对身体各部姿势的要求，是历代拳家的经验总结，在以下这些外形合内动的要求中，也是根据自身经验和体会，加以归纳而成的。这些要求能够不断检查、纠正、改进我们拳姿上的错误，帮助我们在整体动作中形成动势定型，并符合内动的要求所需，达到“外之所形，莫非内之所发”的境界。这些要求也同时提出了练好拳法，提高技术的理论指导。

还应该指出因为形意拳与太极拳当初偏重于技击，所以李氏形意太极拳中五行拳的要求也多从技击性能上考虑，但也都合乎人体生理规律，因此养生保健作用也很好。李氏形意太极拳的理论体系总纲是阴阳，把人体视为包含阴阳对立面的复合统一体。因此，表现在五行拳姿势上也处处是矛盾对立统一，彼此互相矛盾又互相联系；互相制约又互相转化。练习时某一部位姿势不正确，就会影响其他部位，相反某一部位姿势正确，则也可以带动另一部位姿势逐渐趋于正确，所以初学者可以有重点地专心纠正一部分姿势，循序渐进的克服缺点，以免顾此失彼，不能进步。下面说一

下几点要求。

一、头部

包含:头、颈两部分。头要顶:头为周身之首,它支配全身各部运动时的动作灵活性,“头为周身之主,五官百骸莫不惟此是赖”;颈要挺:它是头与身的连结处,起着枢纽作用。五行拳在走势时,非常重视头部、颈项的“正直”和“顶劲”,老拳谱中有:“头向上顶,有冲天之雄”,“颈项要顶,则头部正直,精气贯顶”之说。所以基本技法要求打拳时,头须保持中正,颈项要有意识地挺直,尽管动作有起落旋转,但头部始终要有向上的顶劲,不可俯仰歪斜,或左右摇晃。然而我们又不可用力拔顶、强项,以防止颈项僵硬,有碍于头部的灵活转动。应该是在自然挺竖中含蓄着轻微的顶劲,如同头上顶着东西保持其平衡,或如头顶上有绳索缚住一般,再配合下颌微向里收合,形成“虎豹头”。这样对神经中枢也会有良好的作用,而神经中枢系统又对全身各个系统和器官的机能活动起到有效的保养作用。

与顶头挺项相关的还必须使口自然闭合,舌头抵住上鄂,牙齿上下轻扣,用鼻呼吸,鼻腔呼吸是符合卫生的好习惯,老拳谱中有:“牙齿要扣,则筋骨紧缩”,因此闭口是必要的。但闭口、扣齿忌使劲用力,因为这样会形成屏气、憋气不吐的毛病,可能造成气血逆行,上冲大脑,出现疾病危害。(如颅内血压升高等等)舌向上顶,有利于津液的分泌,唾腺分泌出更多的津液,不但可以适应练拳时的润喉之需,使呼吸不致受喉头干燥的影响,同时又有较多的津液咽入胃脏,对消化有一定的帮助,据现代医学证实唾液还含有多种酶,能够消炎杀菌,利用它可自疗多种口腔及食道病症。另一点因为舌向上顶,所以我们在练功时就不能说话分神,可做到宁神静气、聚精会神、专心致志地练习拳法,这样一来更利于习拳者尽快

掌握拳架,领会拳法的精义。

二、上肢

包含肩、肘、腕、掌、拳五部分。首先,肩要沉,肘要坠,五行拳在运动练习时很讲究肩关节向下松沉,肘关节松坠,肩膀要微向前扣抱,不许涵肩。“肩垂,则臂长而活”;“两肩要扣,则前胸空阔,气力到肘”,这样不但促进了上肢的舒展,并且使上肢关节肌肉产生了一股挣衡力量,动作起来沉稳扎实有力,同时沉肩和前胸空阔(涵胸)结合起来,还可以帮助向下沉气,使下肢动作更加稳固,而且出掌、拳时肩向前微送,可使手臂击打加长,增加打击效果。

五行拳在打拳时,用暗劲出拳,则手臂不可完全伸直,肘关节略呈弯曲下坠。老拳谱中有云:“屈则易动,直则难挪。”而用明劲出拳击到位的瞬间,关节却可崩直发劲,但只是一闪即收,不可停顿。这也符合垂肘的特点,但凡两臂收放,肘部大都要紧靠两胁“肘垂,则两肱自圆,能顾两肋”并强调“两肘不离肋,两手不离心,出洞入洞紧随身”之说,使整个身体的力量贯注到上肢,周身完整一气。这样在生理上肩关节、肘关节一张一弛,可增加关节运动及血液循环,对肩周炎、网球肘等疾病都有预防和疗效。

其次,腕要塌,掌要撑,拳要固。在五行拳练习中用掌大多为暗劲调气,这样一来对掌腕就有了一定的要求,而手为发劲的工具,腕是运劲的导火索,所以出掌的手型都必须是腕部向下曲屈塌沉,掌心向斜前下方,既要有向前顶的劲,也要含有向下按带的劲。五指微分,食指上挑,拇指外撑,使虎口成半圆形,掌心向里涵空凹拢,手背微扣,手各部位运上暗劲不可松软,如老谱所说“掌向外顶,有推山之力。手腕要曲,曲如半月则力凑”,“手背要扣,则气力到手”,“虎口要圆,手有裹抱之力”,此为形意拳特有的圆形掌。如果我们长期不断地据此练习,会使手指、掌部、腕部的力量有很大

中华武术网 www.cnwushu.cc

增长。

出拳时多用明劲，为避免击中对方后手部受伤，一般出拳时击中对方身体的瞬间都把拳握紧，五指紧固，拇指端节压在食指和中指的第二关节骨上，这样也加强了臂部的力量，出拳时腕部不可上翘，要保持平直，拳面略向下倾斜，力量贯注到拳的最前端，以拳的锋面击人。

三、躯干

包含背、胸、腹、腰、脊五大部分。首先，背要圆，胸要涵，圆背也可以称为紧背，拔背。它由两方面力量形成：1. 由于头向上顶，颈部坚直，腰部向下塌劲，就使脊背有了上下拉、拔的感觉。2. 由于肩的沉重，肩膀扣拔，胸部内涵，拳掌前伸时，使背阔肌向左右尽力地伸展，背部的肌肉群上下左右都持了一种张力，如此长久练习，整个身体自然感到劲力十足，所以说“脊背要圆，其力催身”。

涵胸又称畅胸、圆胸。指胸部舒松含蓄，涵空成微圆，不可挺胸、缩胸。如胸部前挺则会影响向下的沉气，胸部内缩也会影响心脏的压缩，阻碍了血液的流通又对肺部呼吸有所妨碍，使人体供氧不足，所以说“前胸微圆，两肘力全”。而涵胸可使人体横膈膜顺利下压，有助深呼吸，使气沉入腹部，产生腹压，对输送血液、促进内脏的功能活动有良好的生理作用。

涵胸和圆背是相互关联的，有其一必有其二，而涵胸和圆背又不应故意造作，应顺呼人体的自然形态。而在行拳走架时这两个要求也不是一成不变的，它应随着动作的变化有所伸缩开合，以助拳势的需要，也使胸背得到多种形式的锻炼。

其次，腹微鼓、腰要塌、脊要正，五行拳朴实无华，蹿蹦跳跃在行拳中几乎见不到，但变招换式、左旋右转时，都是着重周身的完整协调，这样对腹、腰、脊就要有一定要求了。腹是“气沉丹田”的

居所，而“气沉丹田”日久则可使腹部富有弹性，如同打足气的皮球，经得起一定的打击，还会有“腹内松静气腾然”的景象。但如果腰腹部松软无力，脊椎必歪斜不正，整个动作就会失掉重心，打拳出腿必然漂浮，所以在练拳过程中脊椎一定要中正挺拔，腹部始终充实圆满，腰部始终沉重塌劲，使腰腹部起到“力达四梢，气鼓全身”的“主宰”作用，这样立身中正安舒，可支撑八面，使尾闾正中而神气贯顶。从头顶经躯干至会阴保持住一条直线，上领顶劲，下守重心。周身中正，任脉、督脉就会畅通，有利于气血的循环，又可免除身体的前俯、后仰、左歪、右斜偏颇失中的毛病。

老拳谱中又有“身如弓弩，拳似箭”“命意源头在腰隙”，腰隙指两肾，俗称腰眼，中医认为肾是人体气力的源头，所以《拳论》有“刻刻留意在腰间”之说，这些都恰好说明了腰身的作用。腰脊是四肢运动的中轴，关系到全身平衡的调整与内劲的运转，腰脊如果不能中正沉塌，就起不了“弩”的作用，出拳必然无力，因为它没有腰力的凭借，而失去了这一蓄劲与发劲的中心环节，就很难发出那种强力的弹簧性的爆发力。

塌腰也决不是腰部僵滞，它是坐身时向下松腰，使腰部向外弓出，自然沉垂向下塌劲，使腰富有弹性，躯干贯串挺拔，成为上下动作的枢纽，又有利于气沉丹田。

脊椎随着动作的转换，也有伸缩转折的变化，但是绝不允许左右歪斜，或故意扭曲和摇摆，脊椎一歪斜，身法就会失去平正，拳势定然无劲，所以正脊是非常重要的。

由于正脊和塌腰，使身体重心能够降低，对于做好身体的平衡，也有很大帮助，也只有如此，才能达到打拳时形象端庄而能变化，稳重而又轻灵。

中华武术网 www.cnwushu.cc

四、下肢

包含裆、臀、胯、膝、足五大部分。首先，是圆裆、敛臀，肛门寓劲上提，臀部有意识地向里收敛被称为“圆裆、敛臀”。“谷道内提”亦称“腰裆功”，它与腰际合为一体，所以需要活泼于腰，拧腰扣裆和塌腰提裆是腰裆劲的变化，必须松活灵动，左右旋转毫不滞重，才能平衡重心，胸背能变化，腰裆能灵活，则折叠有术，转换有方，可以应付各种变化，是故有“紧要全在胸中腰裆间，不在外面”之说。

老拳谱里说“提拎臀部，气贯四梢”“丹田要抱，气不外散”，圆裆、敛臀既通脉又固气。它的做法是将肛门的括约肌微微收缩向上提起，就好似忍住大便一样，这样就约束了臀部的外突翻起，保证了尾闾的中正，促进了胸腹的内涵，有助于气沉丹田。

其次，胯要坐，膝要扣，足要踩抓。五行拳要求两腿进退稳健，机敏灵活，步法以直进直退为根本，以三体式桩步为主，“五官百骸，主于动，而实运以步，步及一身之根基，运动之枢纽也。”所以在练拳过程中要做到“手要稳，足要轻，行势走动如猫行，心要正，眼要精，手足齐到方为真。”因之必须动步敏捷，落脚稳固。胯、膝、足各部位紧密配合，毫不松懈，以胯催膝，以膝催足。胯为根节，应使胯下坐与敛臀相合，保持上体的正直，膝为中节，应使膝微向里扣，含有“裹劲”与圆裆相合，保护下阴致命处，足为梢节，应使足平稳落地时五趾抓地，含有“踩抓劲”与两腿适度弯曲相合，以利下肢沉实稳定。

老拳谱中有“两膝要曲，弯如半月，则力厚”，“腿太直则僵滞，过屈也乏力，要弯曲适度”，“脚打踩劲不落空，消息全凭后足蹬”之说。膝部的弯曲既有助于步法的灵活移动，也有助于步法的蹬踩扎实，劲力更富弹性。

第五节　练习五行拳的几点动作要求

以上几点为练拳时的身姿要求，它们是相互关联、互相影响的。初学者一定要认真领会体悟，掌握要领打好基础。下面再讲几个打拳时动作上的要点。

一、姿势要正确，动作要齐整

初习拳者每一个姿势动作，都应按照一定的规格要求，处处符合规矩，身体上、中、下三节，周身上下都应完整统一。凡是出拳动作姿势不要散乱无章，要做到手脚齐进齐落，手眼身步、意气心力同时并起，强调“心气一发，四肢皆动”。这样手脚并进，浑身齐到，动作才能齐整协调。

二、进退要和谐，虚实要分明

五行拳练习时讲究和谐。内三合，外三合总称六合。全身各部分，从头到脚都与手所完成的动作密切配合，做到一动无有不动，完整一体。动作上的进退、上下、左右处处相互呼应，和谐有致，并配以沉气和自然呼吸，使每个动作虚实、动静分明。

在老拳谱中有“肩要催肘，而肘不逆肩；肘要催身，而身不逆肘；手要催指，而指不逆手；腰要催胯，而胯不逆腰；胯要催膝，而膝不逆胯；膝要催足，而足不逆膝；首要催身，而身不逆首；此为七顺”之说，更加说明在进退、闪转、变化中，身体各部分的运动线路、方向、时间、运转得协调和顺，才不会产生姿势失中、动作僵滞、呼吸紧张、定势不稳等现象。身体、手脚的不顺、不和谐也会引起呼吸困难、沉气的不畅，所以又有“外不顺，内不合”这个道理。

我们在练拳的过程中，一定务使全部动作前后衔接连贯，节节

中华武术网 www.cnwushu.cc

贯通，绵绵不绝，如同一气呵成一般，形成一种自然的节奏，来提高动作的效果，有如“长江大河，滔滔不绝”，这样不单可以提高练拳的情绪，在生理上当然也会起到良好的作用。

三、心神要清静，呼吸要自然

我们的神经系统从中枢到末梢是一个整体，身体同外部相接触到的东西并无认知的能力，在感觉以后，立即由神经末梢的反应，通过神经纤维而传到神经中枢，方能发生想像作用而有所识，这就叫“知觉”。知觉是人们种种观念的发源地，观念与运动中枢的关系极为密切。动作上的熟能生巧，实际上就是观念对运动中枢发生作用而引起的反射现象，所以证明了心理作用对运动有一定关联。

正因如此，整套李氏形意太极拳拳理要求心神定要清静，只有在练拳时心地清静无虑、无忧、无欲，神与气才能相合无阻，才能包罗万象，御敌方能应万变，才能应老拳谱所说“清静无物，无物气行，气行绝象，绝象绝明，绝明则神气相通，万变归根也”的法则。

而我们在练拳时对呼吸也有一定要求，切忌怒气练功，因之最易伤身。走式时呼吸保持与动作的自然配合，气沉丹田之后，当呼则呼，当吸则吸，气自能畅行，以气助力，使气力相合。

四、劲力要充实，内外要合一

熟悉了五行拳的招式后，我们在练拳时就应用暗劲和明劲打拳，这样就要求练拳时周身劲力充实，全身各部肌肉群要处于相互摩擦抗争之中，下肢向前进步，前脚不要抬高，脚掌平行地面，离地寸许竭力向前，后脚则全力向后蹬地。上肢凡是前拳用力向外旋拨转（横劲）的，其后拳须用力内旋向里扣劲。左拳上钻，右拳就须向下拉（压劲），两手要挣衡对拨，既走阴阳劲又彼此呼应。两前臂

要内外旋转，就似拧绳一般，贴身随体运动，融成一股整劲，形成踩、扑、裹、束、决五劲，而我们在打拳的动作招式都要以这五劲相佐，才可使周身的力量逐渐充实起来。

而内外合一这一点是练拳者所必修之课，是登上习武巅峰的必由之路，对于内外合一之说，老拳谱上讲“从上至足底，内外相联而为一贯者也”。这说明了我们在练拳时在招式之上一定连贯一气，劲力运用要刚柔相济。用暗劲时隐而不露，用明劲时明快刚烈。内劲运转时由脚而腿而腰，由腰形于脊骨，布于两膊，施于手掌，运之于掌，通之于指，表里上下全无参差牵挂之意。所以说：“上欲动而下自随，下欲动而上自领，上下动而中节动之，中节动而上下和之”，才是内外合一的要旨。内五行相动，外五行相随，形与神，内与外，周身上下无处不合，破之而不开，撞之而不散，才可能形神合一，内外六合，浑然一体。

要想练好五行拳，让其起到习武、健身、出功夫的目的，就必须做到以上几点，把根基打得扎实、牢固，才可达到老拳谱所说的“鸡腿、虎步、龙身、熊膀、鹰捉、虎抱头”六形合一的上乘境界，才可由病弱转化为康健，由虚无练出功夫，并且一路走向更高的武术殿堂。

第七节　五行拳的三种练习方法

练习五行拳有三个过程，也可以说是三种方法，只有经过这三种方法的训练，日积月累、持之以恒地刻苦用功才可能提高至形神合一的阶段。

一、基本方法——用松柔劲学拳

初学拳应重点掌握姿势要领，内外放松，减少不当用力，学好

中华武术网 www.cnwushu.cc

基本动作，使三型三法（手型、步型、身型、手法、步法、身法）合度，做到式正招圆。这一方法的锻炼要点可以归纳为：松柔、连贯、圆活、姿势正确、动作整齐、进退和顺、均衡稳定七点。在这里的所谓放松，是积极的，不是漫不经心的，更不是懈怠，是要消除拙力（僵劲），按规矩用劲，以意识贯注于练拳动作过程之中，以动作的虚实变化适度地去完成动作。在陈鑫的《拳论》中说“沿路缠绵，静运无慌，肌肤骨节，处处开张”，所以我们在练拳初期要先动中求静，中枢神经系统、内脏器官、骨节、肌肉、皮肤同时放松，这样一来不但可以解除疲劳，还可积蓄力量、提高力量、增强耐力、加快速度并有助于提高灵敏度和对抗技巧。因为在学拳过程中是循序渐进，不可能一步到位，先用松柔劲，全身放松，把姿势运用圆活、连贯、正确，才不会发生姿势失中、动作僵硬、呼吸紧张、重心不稳等现象，即使有了不正确的现象发生，也便于纠正更改。

这样通过仿照和体会所学拳式，掌握身体各部分姿势要领，养成正确定型，使拳法处处符合规矩，周身三节六合安排合体，手脚一致，不仅动作准确，上下合拍，而且要体现周身完整一致，全身各处又不可散乱松懈，做到“神气要舒展不拘，运用要圆活不滞”。初步打好基础后，就可形成暗劲，进一步求得全身协调。

二、养气力的方法——用暗劲（阴劲）练拳

暗劲的用法实际上是一种慢练调气、养生、增力的练习方法，在练拳时通过紧张筋、肉，利用神经的传导，浑身蓄劲。手臂出拳时，两手含劲，一手前推则一手回拉，有如负重或推物而行，所使都是正反劲即阴阳劲，出拳时如顶重物，似顶动，又似顶不动，徐徐而进；向前迈步时双腿含劲，如在过踝之沉泥中行走一般，这里含有一个想像的空间和过程，意识而形随，意出而形到；前腿有踩劲，后腿有蹬劲，十趾抓地，手足运动再配合呼吸。通过暗劲练拳可不断

培养力量、柔韧等身体素质。暗劲为内含之劲，在体外用眼睛是不易被发觉的。“练之以筑其基，以壮其体，骨体坚如铁石，形式气质威严如山”，但这不是浑身紧张僵硬，而是含蓄、沉实、柔韧的。它在外观柔弱无力似棉花，内实积柔而成钢条，可使全身富于弹性和韧性，手臂极为绵软而又极为沉重，全身极为轻灵而又极为稳重。

暗劲在五行拳功法中起到很大作用，它可使我们在练功过程中逐渐提高自己的内力，增强肌肉强度、耐力、骨骼硬度、支持力及五脏六脏的功能，并且可以调和内气，配合呼吸加大机体供氧量，使血脉充盈。这样练习日久，表面看来力量好像没多大，其实周身肌肉群的调动反而增加了，突出了周身完整一体性。劲力运用含而不露蕴藏于内，提高了身体反应能力速度、柔韧等素质，是养生、增力不可缺少的一种练法。

三、技击实用方法——明劲（阳劲）打拳

明劲在五行拳中有举足轻重的作用，它和暗劲始终贯穿在李氏形意太极拳的练功过程中，是不可缺少的练功方法之一。

明劲实际上是全身的爆发力以击打的形式发出，这种经过加强的弹性和韧性力量随时能够集中于一点，在刹那间发出，由于全身的爆发力经常性地运用，使身体的肌肉弹性提高，关节韧性加强，增加了人体反应灵敏度和打击速度。

我们现在对明劲出拳做个比喻，手臂比如一条有弹性的绳子，拳头好似一块绑在绳子一端的石头，石头向前抛出时，手臂松弛，当石头到位后，绳子又用自身的弹性把它拽回来。这样长期的用明劲出拳不但把全身的肌肉充分加强了锻炼，而且把项部韧带、脊柱韧带、腰、腿、肩部的韧带都可全面抖动开，加增了其弹性和韧性，以便使人体保持敏捷的反应速度和稳固的攻击力量，并且对颈项疾病、肩周炎及腰腿痛有一定疗效。

中华武术网 www.cnwushu.cc

明劲发拳，疾速有力，动静分明，“起式如崩墙倒，落地如树栽根”，进退起落，力求轻灵稳健。拳要紧，步要稳，脚要实，发势迅猛，先松后紧，劲力饱满，使周身各部肌肉在相互摩擦抗争中得到锻炼。胸宽实腹，呼吸自然，全身肌肉张弛结合，用劲的部位要刚中有柔，快如闪电，发拳如拉弹簧，既坚实又有弹性，气势如大江泄洪，汹涌不断，连绵不绝。“练之以腾其膜，以长其筋，其劲纵横联络，生长无穷”，“顾打结合，势断劲连，劲变意连，节奏明快刚烈”。

五行拳中松柔劲是基础，暗劲是养生作用，明劲为技击作用。我们经常性地运用暗劲和明劲练拳，久而久之，身体上配合内气、内力就会产生一股惊人的合力，如与人交手可把对方震成内伤。这股合力是气、力、劲的高度融和，随时可以调动于身体各个部位，集中力点，结合呼吸，发出攻击。但这种“动则变，变则发，快速集中，随心所欲”的劲力技巧和高度的协调技击能力是非常难练的。所以我们学拳是从一个由基础到熟练、由熟练到精巧、逐步发展逐步提高的过程。每个学拳者要想练出一定水平的功夫，都要下一番苦功，打下扎实基础，对每一个要领，细心体悟，并体现在整个练拳实践中，才会有所得。

第七节　五行拳疗病健体的法则

五行拳的养生疗病法则是具体而全面的，它与后面所要练习的八大动桩、十二丹法和形意太极拳的疗病原则相得益彰，同出一辙。它与功法的总体指导思想相对应，是养生疗病思想的具体体现。所以我们可以通过五行拳疗病健身的法则探论，来具体研究李氏形意太极拳的治疗原理及方法、方式问题，从而达到窥一斑而知全豹的目的。

五行拳的养生疗病法则有以下几点：1. 顺应自然的法则；2. 内气疗病的法则；3. 暗劲疗病的法则；4. 明劲疗病的法则。这几点较全面地体现了李氏形意太极拳功法的疗病原则，也可以说五行拳的养生疗病法则也就是李氏形意太极拳功法疗病法则的具体体现。

一、顺应自然法则

五行拳在练习中虽然对时间、地点要求不是很严格，但也非常注重天人和谐、物我统一的养练观。“天人和谐”是中国古代哲学“天人合一”本体论的具体体现，是宇宙自然与自身的统一。“物我合一”是武术思想认识论和方法论的根本观点，是五行拳养练功法的核心。它主要体现在练功时与自然相顺应，不违背自然规律，与人体的自身相顺应，不违背人体心理和机理上的承受能力、规律等，体现出天人一体、天人相应、天人互感、功法自然等概念。

从实践中我们体会到：作为习武运动的客体（人体自身），是与宇宙自然的客体相应相通的，人体便是个“小宇宙”，人体心理、生理功能与自然环境具有整体性、统一性、互感性。用阴阳变化的规律解释心理、生理与拳理，充分反映“人身一小天地，天地一大人生”之说，并应老拳谱的“象法天地，圆空法生，大力开合，唯妙于心”的理论，这里讲的“圆”与“空”来自“天人和谐”，是大自然的根本特征。

所以我们在练拳时就应持之以恒，因为人的气血会随自然四季的变化而有所不同。正所谓“春生、夏长、秋收、冬藏”，我们更提倡“冬练三九，夏练三伏”，因为这二段时间是四季寒热变化的极点，也是阴阳之极，最适合功力的增长。即使一日之间，生命状态也会发生周期性变化，练功时应多在太阳出来后，空气清新时，树木繁茂区。日出而作，日落而息，与日月四时的循环运行同节合拍，使人体阴阳与地球磁场相合顺，广纳自然能量，以加强人与自

中华武术网 www.cnwushu.cc

然的和谐性，才可积精健体，颐养身心。

做到了“天人和谐”，再讲“物我统一”。古代哲学思想和中医理论中认为，人乃自然精华所凝，是由阴阳两方面构成的，即“人之生也，天出其精，地出其形，合此以为人”，“生之本，本于阴阳”。所以阴阳这一概念包含在人的生命系统里，健康与疾病的矛盾是阴阳矛盾的具体体现。人的功能优化态即是人体阴阳平衡态，人体自身阴阳相互依存，疾病的产生即是内在阴阳失调所引起的，因此内向性调节各功能之间的和谐，便可达到防病治病的效果。

养生疗病即为阴阳平衡的调整，练拳之时主重均匀，全面的、上下对称地锻炼身体各个部位。双手覆掌（阴）仰掌（阳）交替使用，以四肢外形（阳）与内部脏器（阴）同步练习，着眼于整体性，一招一式以全身配合，调合阴阳。因人体本身含有大量自然信息，自然的种种变化会影响人的生命活动，基于这一认识，五行拳确立了以自我康复为主的养生体系。

体弱者在初习拳法时，在心理上一定戒急功近利、焦躁不安。要安定神合、用力适度、顺其自然地习拳，更要以机体所能承受的负荷为标准，不要过多消耗体力，弱者不能胜任，病者更不相宜。练拳循序渐进，时间也不宜过长，慢慢调节适应，这样能帮助病人恢复和增进机体活动能力。有许多病弱者初习拳时很难把握尺度，有些病情反而更加严重，这就需要放松调节，不可一味追求练功效果。要从功理上清晰地把握养生的运动轨迹，对人体进行全面系统的锻炼，如此久练不辍，达到人与大自然的沟通，阴阳得以平衡后，健康状况就自然而然地改观，体魄会渐渐健壮起来。

二、内气疗病法则

李氏形意太极拳功法之调内息法实用性非常强，以丹田沉气为准则。丹田为气海，丹田气足则周身气足，丹田气少则周身气不

中华武术网 www.cnwushu.cc

足，所以说此调气之法又不单纯为鼓小腹之如此简单，它必须是练功者扎扎实实去做到气沉丹田。

我们在练拳的过程中要逐渐养成呼吸匀细深长的习惯，呼吸能匀细自然，不但可以调息养气，而且是“宁神一致，以气运身”的辅助方法。通过深长的内气调整，不但可以提高“吐故纳新”的效果，同时对于血液循环和其他内脏机能，都可以起到良好的推动作用，所以要逐渐地把这种呼吸方法形成为和自身相统一的运动方式，与练拳的动作保持一致。开始是先用意念引导配合动作而呼吸，使呼吸与动作紧密结合，最后形成自然而然。然后以所练得之内气按摩脏腑，促进血液循环，增进肠胃消化能力，改善人体的新陈代谢，同时又在肢体的平衡运动中使骨骼和肌肉得到锻炼。

为什么调内气有疗病的效果呢？我们可以将五行拳的几种功法运动看成是运行气血、畅通经络、锻炼脏腑、活动肌肉筋骨、促进人体内部斗争发展，使人体内外达到“阴平阳秘”的保健运动。而这里可以让意识控制，并可以通过调整，起到至关重要作用的就是气。虽然它看不着，摸不到，却又是客观存在的。没有了气，人也就失去了生命，所以我们可以通过内气的调整来加强自身对疾病的治疗。

运动过程中用内气调整出的汗水，和不用内气调整出的汗水对人体的调节是存在差异的，为什么会有这样的说法呢？因为实践证明，五行拳的疗病养生、健身强体的效果非常明显，同样是运动中流汗，现代竞技体育的运动只是单一、机械地运用肢体、肌肉等，而我们在练习五行拳时却是一个看似简单、实为繁复的运动过程，它把精神意识、呼吸调整及四肢、内脏有机地结合为一体，参与着活动，这样就从里至外通过排汗把体内的病毒、寒热等带出体外，而非简单地从人体表面排汗。在这个运动过程中内气起到了“清道夫”的作用，它渗入血液流经全身各处把有害的物质，通过气

推动血液的流动带出来一部分,再通过汗腺排出,另一部分在人的体表形成小脓疮、火疖子等,把毒素集中排放于一处,再经过一段时间通过自身免疫系统把病灶清理掉。

李氏形意太极拳功法之所以非常注重内气的调整,由始至终都离不开内气的运动配合,是因为人体每日都需要大量的氧气,而内气的调整方式增加了人体的供氧量,这样每个练功者也等于相应地增加了体内血液的供给,使血液活力激增,加大了其祛病能力。因此,当代功法的养生疗病效果非常显著。

内气疗病的原则就是虽然不能控制诸如血液的流动、免疫系统的工作等,但可以通过对呼吸的调整、内气运用来参与人体内部的机体活动,这样我们就可以达到内外双修的目的。

三、暗劲疗病之法则

暗劲是拳中之柔功,是五行拳中调气、养生、疗病、强体的关健所在,而此柔劲又不是柔软无力,而是一种发力不明显,并且带有含蓄、震颤、粘连性质的劲力,它是骨髓、脏腑等体内之气力,经过长期磨合演练之后,通过筋膜、肌肉的运动形式表现出来的内劲,力蕴于体内,来源不断,运用于外则不知疲劳。

我们在运用暗劲打拳时,旋转走劲中配合气沉丹田,四肢和身体就会绷紧,整个运行过程中力量的传递受神经支配,匀速、缓慢地行进着,人体通过神经指挥肌肉有节律地匀速运动,来提高神经支配肌肉的精度,达到随心所欲的地步,这时暗劲也在体内不知不觉产生了。

由于暗劲的发力形式不是一股一股的,而是连续不断的,如同水中的波纹一样有规律而不断续,这样一是提高了人体的耐力,二是增强并调整了人体的协调平衡能力,借以达到疗病效果。我们在长期不间断地运用暗劲锻炼中配合气沉丹田呼吸法,可增加人

体的肺活量和氧气在体内的存储空间,使体内氧气供应充足。血液中血氧的含量增加了,提供给肌肉运动及脏腑运动的能量就会增多,而对肌肉及脏腑营养作用的来源主要是通过血管的供应。长期用暗劲演练拳法,可使肌肉中的单位体积内血管增粗、增多,毛细血管网络的密度变大,侧支血液循环畅通,肌肉及脏腑运动所需的营养就会丰富,达到了气血两旺,同时也相应地增加了人体的抗病能力,达到了祛病效果。

我们在练拳时或与人交手时,如果感到肌肉酸痛就会无法再继续了,这就说明人体中最易疲劳的就是肌肉,如果肌肉酸痛就是感到体内还有力量但是却无法使用了,只有休息一会才能恢复过来。为什么会有这种现象发生呢?

因为人体肌肉中有红、白两种肌肉纤维,白肌肉纤维支配快速运动,红肌肉纤维支配耐力。长时间运动肌肉就会缺氧,而在无氧的条件下,肌肉就会产生一种乳酸,乳酸浓度如果提高到一定程度,就会使肌肉产生运动疲劳。

如果运用暗劲练习拳法,经过一段时间的演练,由可使肌肉中的血管变得丰富,静脉血液回流速度就加快了,肌肉中产生的大量乳酸会随同血液循环,被带到肝脏、肾脏中把乳酸转化或代谢掉。另外由于长期地运用暗劲练拳,使肌肉的侧支血管网络增多,氧气提供充足,形成无氧代谢的条件会减少,肌肉乳酸的局部降低,也会使运动耐力增加。

所以说暗劲在疗病过程中与练习拳法时的功力增长中,起到了非常重要的作用。

四、明劲疗病法则

明劲为五行拳的爆发力,是在身体素质有了一定提高后,才可练习的功法,因为用明劲打拳要求快速有力,这样如果心、肺功能

中华武术网 www.cnwushu.cc

跟不上，就会产生不良后果。但经过站桩、调气、暗劲一系列练习后，一般体弱者都会在体质上有一定的改观，就可以循序渐进地运用明劲练拳，以身体可承受能力为限，这样不但可以进一步提高身体素质又可以祛除体内的病毒。

为什么有这种说法呢？就让我们先来体验一下明劲打拳的要求，明劲练拳主要是为了提高人体打击对手的速度和力量。而五行拳对明劲也有一些特殊的要求，首先起势之前就如箭在弦上，蓄劲待发，起势一动，好似卷地风。明劲出拳要求必须迅猛、敏快，拳随意发；并同时强调心也要敏快“如怒狸扑鼠”，心敏快则能随机应变；眼也要敏快“如饥鹰捉兔”，眼敏快则能视察机宜；手也要敏快“如饿虎扑羊”，手敏快则能先发制人；脚也要敏快“如骏马奋蹄”，脚敏快则能先动为主，步步相随。明劲出拳应做到“心如火药拳如炮，身似弓弦手似箭”，“意要疾，眼要疾，手要疾，脚要疾，出势要疾，变化要疾，身法要疾”。一快百快，全身均快。

这样练拳自然会提高人体的供氧需求量，可增加人体血液的流速，并且促使全身机能进行更好更极积的配合。故血气盛行，正气充沛，身体筋骨也随之健壮。因为明劲出拳如同抻筋拔骨一般，使人体筋膜、韧带拉长，并富有弹性，关节得到抻拉和抖动，更利于骨的成长，并且对一些筋骨之病如肩周炎，网球肘等有疗效。

明劲练拳可使人体的气血沸腾起来，不但加速了血液的循环排病能力，而且又提高了人体的体温。体温的升高有两点好处：一是使人体能适应剧烈运动下产生的高温并且加速排汗；二是体温的升高可杀灭体内的一些病毒，有实验证明，人体内的许多病毒，只适应人体的正常体温，如果体温升高几度就会使病毒难以适应而死。比如我们一般得病后体温升高（发烧）就是人体免疫系统启动杀灭病毒的一种形式。

虽然一般人的体温升高会对人体不利，也承受不了，但经过长

中华武术网 www.cnwushu.cc

期的大运动量活动，如明劲练拳，使人体逐步适应了体内高温，并且只有在练拳时体温升高，而收功后体温就会降低至正常。由此可见明劲对人体的疾病也是有一定的治疗作用的。

第四章 十二丹法

李氏形意太极拳功法很大一部分是从山西形意拳转化而来的，虽经过改进，但大致模式还存有山西形意拳的痕迹。十二丹功法亦是如此，此功法取自山西形意拳十二形，即虎、龙、鹰、蛇、熊、鸡、鲐、鼍、鹞、燕、马、猴十二种动物。

通过练习十二丹功法，及易达到人体的活动极限。气机得以顺畅后，对练习身法、步法的闪、转、腾、挪、蹿、蹦、跳、跃等灵敏度有很大帮助。从技击的角度来看它们能在多种形式上攻击对手，可以说是攻其不备，出其不意。采用暗劲调气疗病法与明劲发力技击法两种方式来练习，走养练结合之路效果显著。

十二丹法的各个功法贯穿在李氏形意太极拳的技击与养生功法当中，在疗病法则方面，又对应于人体的十二经脉，与李氏形意太极拳的养生功法遥相呼应，和五行拳、形意太极拳共同组成了完整的功法体系，从理论到实践无不占着相当重要的位置。

十二经脉是经络学说的中心环节，中医学说认为经络是人体自然存在的功能。这种功能，以十二脏腑为领导，将周身各部，通达表里，贯彻上下，建立了各有所属的系统，并与外界环境相适应，密切联系成为有机的整体。经络又是人体气血运行的通路，它的作用不仅说明人在正常情况下的生理活动，以及发生病变时所反映出来的一系列病症，并且对于诊断与治疗也有其特殊价值。人

体有五脏、六腑、四肢、百骸、五官、皮毛、筋肉、血脉等等，各具不同的生理功能。在日常生活中进行着有机的整体活动，使人体内外上下保持着平衡和协调，这种有机的配合，主要就是依靠经络在其间的密切联系。

《黄帝内经·灵枢》(本脏篇)说："人之血气精神者，所以奉生而周于性命者也；经脉者，所以行血气而营阴阳，濡筋骨，利关节者也。"《难经》二十三难也曾说："经脉者，行血气，通阴阳，以荣于身者也……别络十五，皆因其原，如环无端，转相灌溉。"

凡此都证明血气固然是奉养人体周身性命的重要物质，但必须有经络来运行转注，才能使血气循环不息，阴阳维持平衡。筋、骨、皮、肉等获得营养补给，才能进行持久的新陈代谢，起到抗御病邪、保卫健康的作用。而运行转注这种"营养"和"保卫"功能的动力就是"经络之气"，简称"经气"。但经气的来源，又有赖于血气的充养。总的来说，经络在生理方面，其系统的领导，为脏为腑；充养的来源，为气为血；作用的表现，为营为卫，从而使得脏腑组织之间阴阳保持平衡，内外相与协调。

任何事物的内在活动，是与外界环境的影响分不开的。李氏形意太极拳养生功法的整体观念，也是体现了人体与外界环境的息息相关，当人体各个不同功能的脏腑及所属部位进行着有规律的活动时，由于受天时六气变化影响，在各自适应的情况下形成了有机的联系，由此就与《黄帝内经·灵枢》(经别篇)"十二经脉者，此五脏六腑之所以应天道也"之说相对应，练习十二形功法不仅能使机体内在活动取得协调，也使人体内在的活动和外界的环境结合成相应的统一体。

十二经脉的命名与分类也有其特别意义，以属腑(胆、胃、大肠、小肠、膀胱、三焦)而行及四肢外侧的为阳经；属脏(肝、心、脾、肺、肾、心包络)而行于四肢内侧为阴经；行于上肢者为手经，行于

中华武术网 www.cnwushu.cc

下肢者为足经。如此手足各有三经，再结合六气及脏腑名称而定。又由于经脉所运行的血气，系由中焦水谷之气所化，因此经脉在中焦所受谷气之精微，上布于肺，自肺开始便逐经相传，至足厥阴肝而复注于肺，构成了十二经脉循环的整体。

李氏形意太极拳的十二丹功法是以十二经脉之气机循行法则为基础，结合山西形意拳十二形打法创编而成。

第一节　虎　　扑

虎为百兽之王，姿态威严，其扑食、纵山、跳涧之时，勇猛异常，因其性凶猛、动作敏捷、力气大、前扑之势锐不可当，所以模仿它伏身前扑的动作编入拳中，老谱中也称其为“虎扑”。根据虎的特长，本式练习时要求：束身而起，后足蹬腾有力，前纵步法要快、要远，抬脚不可过高，落步踩踏稳健，上身始终保持平衡，不可左摇右斜，沿直线前进。两手同时向前，自上而下连环扑击，手走弧线，与身体的发劲结合一致。肘部和胁部相互摩擦靠紧，两掌先贴近胸部向上前钻，再猛烈向外翻转劈按，展现虎扑之勇猛，加强了臂、胸、背各部肌肉锻炼，它的练法实际类似于双劈拳。本式性属阴，气机走肺脏手太阴经脉：从中焦起，向下联络大肠，回绕胃的上口（贲门），上贯膈膜，入属肺脏，再自喉管（气管）横出腋下，沿上臂内侧，从手少阴与手厥阴两经的前方，下达肘中循着前臂的内侧，经掌后高骨下缘，入寸口，上手鱼，沿手鱼际的边缘，出拇指尖端，它的支脉，从腕后直走食指拇指侧的尖端，和手阳明经脉接合。

虎扑练法：

（1）预备式：以三体式桩为起式（以左式为例，图 4.1－1）。

（2）起式：左脚向前斜方向 30°角外掰原地垫步，左右掌随之向下按走弧形回拉至胸口处，掌心翻转向上平端（图 4.1－2）。

中华武术网 www.cnwushu.cc

（3）动式：右脚向前一大步，在落地的瞬间，左脚迅速前蹬跟进半步（图 4.1－3）。



图 4.1－1



图 4.1－2



图 4.1－3



图 4.1－4

（4）动式：在前进步的同时双掌向上钻，有股合抱之劲，待拇指到下颌、食指到鼻端之际并蹬后脚时，猛烈双臂内旋，向前、向下扑

按，高与胸齐，掌心向前，两虎口相对，两眼从双手食指间望出（图4.1－4）。

(5)右架同上，左右姿势互换。因为是单式单趟练习我们可以在熟练之后进行左右架的多次扑击练习，用以加强进攻意识和连续击打能力。

(6)收式与转身方式与五行拳相同。（略）

技击作用：

本式加强了向前扑出时两手击打力量，所以一般在推手时可采用此法扑击对方胸部。可以把对手扑坐在地或扑击出内伤，因为人体的胸部有肺、心脏等重要器官，虽然有胸骨和胸大肌的保护，但用大力内功击打，还是容易受伤，而此式正是利用双手击打胸部的很好的方法之一。如对手没有经过特别的抗击打练习，被重手扑击到胸部，轻者气机不畅，重者胸骨膜、肺部、心脏血脉都可能受到震动而受伤，一般击打对手时发力点都为掌根部位，如果大力扑击时腕部承受不住就要由轻至重多加练习。也可把掌扑改为两拳击打，这样更能增加本式的打击威力，使对手被击中后，瞬间失去战斗力。而且人体两肩的锁骨也较脆弱，如用两掌击到对手锁骨上也可重创对方。

养生作用：

本式拳势、气机调理和顺，可使丹田清气上升，润泽胸肺，对肺部的一些病变如咳、喘等症有调整治疗的作用。又可通任督二脉、壮腰肾、聪耳目、降火健脑、充丹田、壮身振神。

第二节　马　　刨

烈马有疾蹄之功，冲锋陷阵之勇，是古代战场上骑士的灵魂。它奔腾迅速，善跑，疾蹄猛烈而富有冲劲，它四肢强健，在民间是重

中华武术网 www.cnwushu.cc

要的力畜之一。因其有在奔腾中向前冲撞之特点，所以突出表现模仿刨蹄之动作编入拳中。根据马的特长，本式练习时要求后脚蹬劲要大，身体才可冲起，前腿落地稳健，击打力量才大，两手握拳、两臂翻转着向前下方刨击，快如急风，上下整齐如一，以显示坚强有力的特征。本式性属阳，气机走手阳明大肠经脉：起自食指尖端，沿食指的拇指侧上缘，通过第一、二掌骨之间，上入腕上拇指后的两筋之间凹陷处，沿前臂上方至肘外侧，再沿上臂外侧前缘上肩，走肩峰前缘，与诸阴经相会于柱骨的大椎之上，再向上入缺盆，联络肺脏、下膈，入属大肠本腑。它的支脉，从缺盆上走颈部，通过颊部，入下齿龈，回转过来绕至上唇，左脉向右，右脉向左，交叉于人中，夹行于鼻孔两侧，与足阳明经脉相衔接。

马刨练法：

(1)预备式：以三体式桩为起式（以左式为例，图4.2－1）。

(2)起式：左脚向前斜方向30°角外掰原地垫步，同时两手回拉小腹处握拳，拳心向上平端（图4.2－2）。

(3)动式：右足尽力向前进一大步，左足极力蹬地，跟半步，带动身体前冲之势。同时双拳上钻至两耳旁拧臂内旋拳心向下冲刨而出，右拳在前、左拳在后相距一拳远，高与面部相平，走弧线（图4.2－3、图4.2－4）。

(4)动式：出拳至极点后双臂迅速回收，用暗劲调气法练习时，拳至极点，肘不外翻双臂要呈弧形。

(5)右式与之相反，左右互换练习。

(6)收式与转身方式与五行拳相同。（略）

动作要领：

(1)两拳冲出时要有拧裹劲和抖擞劲，在前面的拳打时肩要有催劲，以助冲力，双拳要有向下刨的力，使拳更沉稳、猛烈。

(2)前冲时两腿有蹬裹劲，膝略向里扣，腰先塌劲再弹起长劲，

以增加冲击力，肩要沉，气要沉，头要顶。可以单架多次出拳，加强击打意识。

(3)两拳不要平行出击，一定要有前后之分，同出力弱，前后出则力长，并在技击上有特别含义。


图 4.2-1


图 4.2-2


图 4.2-3


图 4.2-4

中华武术网 www.cnwushu.cc

技击作用：

本式技击突出表现在拧转刨击，冲撞势急，进攻凶猛，进大步抢中盘上，双拳齐出但分前后，前拳可格挡挑压对方防守之式，后拳见缝插针，趁虚而入，又可分上下出击，上击面，下击胸口，使对手防不胜防，增大打击效果和命中率，而且此式的意、气、力合一而发于双拳之上，击打对手面部，比掌、指更具威胁性，杀伤力非常集中。

养生作用：

本式练习气机顺畅时，可使丹田之气鼓荡周身，内练精、气、神，心神宁静，气血通畅，五脏六腑调和，强身健体。手阳明经脉之气循行顺畅，可由内至外从食指端排出体内的污浊之气，对肩背的一些病变有不可忽视的治疗作用。

第三节　猴　跳

猴有舒臂之力、纵跳之灵、攀登之法，因此猴跳功法要求体现猴子的轻巧、灵活、闪展、跳跃、腾挪的特点，是十二形中最灵活的一式。动作是包括纵跳伸缩，手刁脚踢，练习时，既要求快速有力，又要求灵活敏捷。在运动中，要注意姿势稳定、轻灵、连贯、协调、和顺。本式要求手型似刁勾，向下屈腕，小指、无名指、中指、食指内扣屈折，拇指直伸成一定距离为折物之势，这样做的目的是为了点击对方面部及双眼。本式性属阳，气机走胃腑足阳明经脉：起于鼻梁凹陷部，旁纳足太阴经脉，入上齿龈内，复出环绕口唇，交叉于唇下沟的承浆穴处，再退沿腮下，后方出大迎穴，沿颊车，上升耳前，过客下关至头维沿发际到额顶。其支脉，从大迎穴前下人迎部沿喉咙，入缺盆，下膈膜，入属胃腑，联络脾脏；其直行的脉，从缺盆下行乳内部；再下夹脐而行，直至阴毛两侧的气街部，又一支脉从

胃的下口幽门部，走腹内，下至气街部，与前脉会合，再由此下行至髀关，直抵伏兔部，下至膝盖，沿胫骨前外侧至足面，人足次趾外间；又一支脉，从膝下三寸别走中趾外侧；又一支脉，从足面走入足大趾，出大趾尖端，与足太阴经相接合。

猴跳练法：

(1)预备式：以三体式桩为起式(以左式为例，图 4.3－1)。

(2)起式：左脚向前斜方向 30°角外掰原地垫步，左掌向下向里收到胸前，掌心向下，变刁手，右手变刁手前抓，同时右脚向前踢(图 4.3－2、图 4.3－3)。

(3)动式：落地时右脚极力蹬地，尽力向高向前跳步，身体上纵，同时左脚前踢，左手前抓，不停，右手再向前向上探伸，高与眼平。


图 4.3－1


图 4.3－2


图 4.3－3

(4)动式：左手回收至胸前，在空中收右腿屈膝提于身前，左脚前踢探左手，落地后竖身。

(5)如此左右轮换，目光跟随两手伸缩交替移动，动作次数以

本人体力而定，多多易善。

(6)收式与转身方式与五行拳相同。(略)

动作要点：

(1)动作连贯不停，出手动作要快，直取对方眼部。既有刁拿抓击之意，又有穿刺击敌之力。

(2)跳步要高，要远，落步轻灵稳健。务要松肩、颈缩、臂展、膝屈而弹、步轻身活。

(3)右脚跳步前踢时要与右手向前探伸的动作协调一致。目光敏锐、掌似钩爪、连贯完整、以攻为守。

技击作用：

本功在技击中可以跳起踢打对方，并在交替踢打过程中用两手刁打对手眼部，因为眼部是人体最弱的器官，较易击伤，所以攻势不但猛烈而且极具杀伤力。

养生作用：

本式拳式、气机调理和顺，可对胃部气盛时的消食善饥，气虚时胃寒胀满及头痛、腹胀、肠鸣、水肿、身痛等有一定调整治疗的作用。而本经脉通畅可安心凝神、气血和顺、周身活泼、四肢轻灵。

第四节　龙　　盘

龙是我国古代传说的神异动物，能走、能飞、能游泳、能兴云降雨，战斗时姿态威武雄壮，非常活跃。龙盘之身法伸缩起落，手法上撩钻翻屈伸，步法盘屈转换，要求起如伏龙腾身，落如蛰龙翻浪，体现龙有搜骨之法的妙用。本功法在练习时一起一伏沿直线行进，要求神发于目，威生于拳，下肢盘坐稳健，挺腰立身，身法灵活矫捷，运转自如，手法劈落翻转有力，变化神速，一升一降，均须有拧裹不懈之劲。宜刚宜柔，神气十足。本式性属阴，气机循行于脾

中华武术网 www.cnwushu.cc

脏太阴经脉：起于足大趾尖端，沿大趾内侧的肉际，过大趾节后的半圆骨，上行足内踝前方，再上腿肚，沿胫骨内侧后方，穿过足厥阴肝经的前面，上行股内侧的前缘，直抵腹内，入属脾脏，联络胃腑，上过膈膜，经于心中，与手少阴经相衔接。

龙盘练法：

（1）预备式：以三体式桩为起式（以左式为例，图 4.4－1）。

（2）起式：左手、右手向上划弧后拉，身体向外后拧腰（图 4.4－2）。

（3）动式：左脚向前斜方向 30°角外掰原地垫步，右脚向前，足底向外掀起前蹬，左右手从身侧向体前变拳上撩，左拳拳背向上，右拳拳心向上，腰拧回正身。右拳收回肋下，左拳上挑（图 4.4－3）。


图 4.4－1


图 4.4－2


图 4.4－3

（4）动式：右脚落地后，脚内侧向前，两胯松劲，两腿屈膝下蹲，成右前左后的坐盘步（又称骑龙步），左拳劈出，右拳回护心口，目视左手食指（图 4.4－4、图 4.4－5）。

（5）起身打右式，动作要领与上式相同打法左右相反，如此反复练习。

（6）收式与转身方式与五行拳相同。（略）

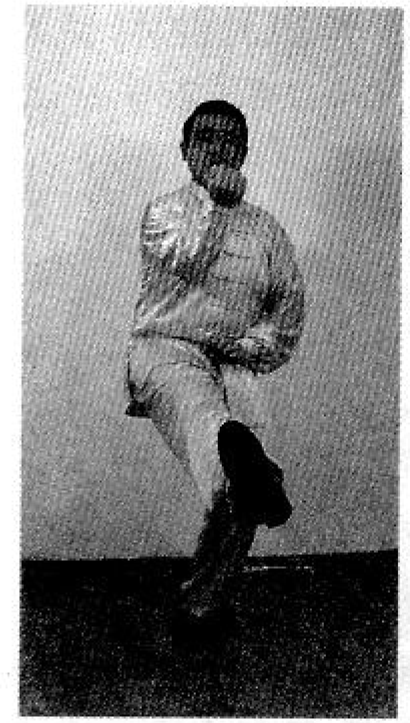

图 4.4－4


图 4.4－5

动作要点：

（1）身体下蹲时以腰为轴，下肢盘坐收缩和两手一向外劈出、一向后引的动作协调一致，

（2）臀部要下坐接近后足跟，起时头上顶，项要竖，拧腰折身，肩松沉。

（3）脚踢时腰向上挺，有潜下捕捉之形，腿法伸缩自如，连贯迅速，上下协调，整齐划一。

技击作用：

龙盘在技击中有特殊的方法，以上步撩拳和进步蹬脚为较好的击打方式，撩拳时前拳上挑而后拳突发上勾，打击对方下颌，蹬脚时要求快速有力，准确性强，踢击对方胫骨或膝盖部位，上下相合，威猛有力。卧盘劈掌是在对方倒地后再加一击，使敌手失去抵

中华武术网 www.cnwushu.cc

抗能力。

养生作用：

本拳式、气机调理和顺，可强筋骨、壮四肢、调五脏、和气血，因对腰膝力量要求高，故可培元壮肾，内清虚、外健体，使关节灵活，周身轻松。而本经脉通畅可对失眠、腹胀、消化不良、心烦意乱、腰膝腿痛、溏便泻肚等有一定疗效。

第五节 鹰 捉

鹰是一种猛禽，长着一双尖锐而有力的爪，性凶猛，捕食鸟兽，能抓起比自身重的食物，此式体现鹰的捉拿之技，两臂要有翻落捉拿之劲，身法上表现了鹰击长空的矫健，飞扑擒拿的迅捷。以腰为轴，左右弹抖发力，又在鹰抓扑的基础上加入前踢脚，上下齐攻，防不胜防，以爪为锋，手捉足踢，气势雄浑，勇猛有力。本式性属阴，气机循行于心脏之手少阴心经脉：起于心中，属心所系附之脉（心系），下过膈膜，联络小肠，分出的支脉，从心系上至咽喉，联系于眼珠后的与脑联系的脉络（目系），直行的脉，从心系上行于肺部，横出腋窝下，沿上臂内侧后缘，从手太阴和厥阴的后方，沿小指内侧至尖端，与手太阳经相结合。

鹰捉练法：

（1）预备式：以三体式桩为起式（以左式为例，图 4.5－1）。

（2）起式：左脚向前斜方向 30°角外掰原地垫步，左手由掌变鹰爪，同时右手变鹰爪（图 4.5－2）。

（3）动式：右脚前进一步，左手斜向下，向外划弧，右手走内圆，向外、向前抓拿（图 4.5－3）。

（4）动式：左手回至胸前，向前踢左脚，右手向内划弧拉回，左手向前伸臂抓拿（图 4.5－4）。

（5）如此左右式变换击打，可明、暗劲配合（图 4.5－5）。

（6）收式与转身方式与五行拳相同。（略）


图 4.5－1


图 4.5－2


图 4.5－3


图 4.5－4


图 4.5－5

动作要点：

（1）明劲时两臂尽量放远，两手如飞鹰擒物，力贯指梢，下踢脚

中华武术网 www.cnwushu.cc

急快如风，腰有弹抖之劲。

(2)打暗劲时两臂微曲，力贯两臂，两手、两膝内扣，头颈上顶，精气内敛。

技击作用：

鹰捉在技击中以迅猛及凌空直下之势击打对手，因为两手一长一短，短手拨打对方防守手臂，长手以鹰爪形式抓拿对方面部，而下面可用弹腿踢击对方小腿胫骨部位，因为对手上方受攻击，精力分散，所以下面的弹脚很容易被踢中，使对方瞬间失去战斗力或受到一定伤害减少战斗力。

养生作用：

本拳式与气机调理和顺，会对咽喉肿痛、干渴、心痛、肋痛等有一定疗效，又可畅气血、充沛精力、敏锐目光、灵活手足。

第六节　鲐　　跃

鲐是一种洄游性鱼类，游速快，能跃水，本式功法取其分水前行之技，护尾跃水之能，身形较特殊，首尾盘转相顾，有竖尾跃空之能，又有下落捣物之力。两臂一分一合回环下砸之后，又有冲天而起上击之势，上下起伏，两腿盘转回旋，下蹲拧动，要始终维持两臂与身上的用劲完整一致。技法中打顾兼备，旋转灵活，坚膝利腿，是一种较为特别的训练方式。本式性属阳，气机循行于手太阳小肠经脉：起于小指外侧尖端，沿手外侧至腕，过锐骨直上，沿前臂下缘出后内侧两筋之间，再沿上臂外侧后缘，出肩后骨缝，绕行肩交于胃上，入缺盆，联络心脏，沿食道下膈膜至胃，下行入属小肠本腑有一支脉，从缺盆沿颈上颊，至眼外角转入耳内，又一支脉从颊别走眼眶下部，至鼻，行于眼内角，斜行而络颧骨部与足太阴经脉相衔接。

鲐跃练法：

(1)预备式：以三体式桩为起式(以左式为例，图 4.6－1)。

(2)起式：左脚向前斜方向 30°角外掰原地垫步，左掌下落变拳，回收腹肋侧，右掌同时变拳，拳心均向上收于腹肋侧，然后双拳再向外展，划圆上行至太阳穴斜上方(图 4.6－2、图 4.6－3)。



图 4.6－1



图 4.6－2



图 4.6－3

(3)动式：同时右脚向前迈一步，交叉于左脚前成骑龙步，下蹲。在下蹲的同时，两拳在头部左右两端自上而下绕环下砸。拳面向下，距地面约 10 公分(图 4.6－4)。

(4)动式：然后再长腰起身，双拳拧转向上勾打冲拳，拳心向上(图 4.6－5)。

(5)动式：双脚内旋，同时转身拧腰，左脚倒踩，叉右脚之后，成骑龙步，下蹲(图 4.6－6)。

(6)动式：重复(4)的动作，再双拳由上至下砸下，然后起身两拳再上冲，拧腰转身(图 4.6－8、图 4.6－7)。

(7)如此反复运动，在一定次数后采用回身或接右式。

中华武术网 www.cnwushu.cc

(8)收式与转身方式与五行拳相同。(略)



图 4.6-4



图 4.6-5



图 4.6-6

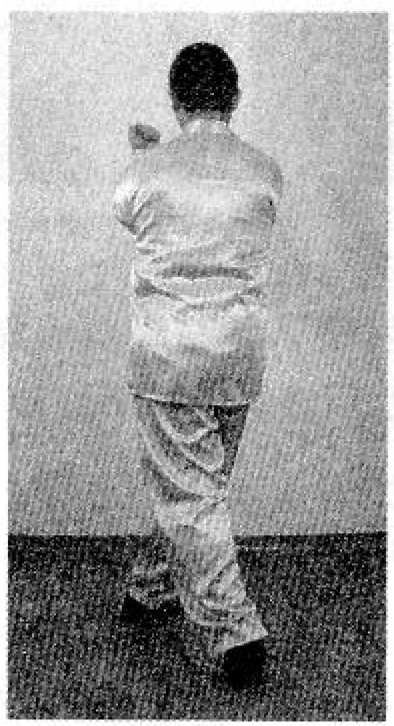


图 4.6-7



图 4.6-8

动作要点:

(1)两臂分开划圆下砸的动作,要与右腿进步一致,左脚叉步,落步下蹲后要平衡稳定,两肩要沉腰微塌,头要顶竖。

(2)起身向上冲拳时,两臂不要伸直,腕部与拳心保持平直,不要上翘或下弯。

(3)在熟练之后,可以自由发挥一下,回身时可以拧腰跃起,借回旋之力弹出双拳,更具威力。

技击作用:

本功加强了两肩之力及双拳下砸之劲,又增进了双腿拧转腾跃之力,身形灵捷。在技击之时两拳压住对方双臂封住对方攻势,再双拳冲起击打对手面部、胸部,拧腰转身是用腰胯部弹抖撞击对手小腹,使用出其不意之法以便使攻击得效,弹跃而起转身出拳,更有回马枪的奥妙。

养生作用:

本拳式与气机调理和顺,会对咽喉干痛、肿胀、肩背疼痛等症状有一定缓解作用。久练此式可舒经活络,利于气沉丹田,健五脏六腑、灵活四肢。

第七节　鼍　摆

鼍属爬行动物,鳄鱼的一种,也叫扬子鳄,俗称猪婆龙,体长、皮坚、力大、性凶猛,有浮水分浪、翻江拨水之技能,善咬物后撕扯拉摆、左摇右晃,本功法据此特性练习舒臂抹掌之功、拨转刁拿之法、折叠捷敏之步,要求手、眼、身法、步法上下相随,周身协调,尤其强调以腰为轴,用腰劲带动四肢的动作,周身要灵活而富弹性,使腰构成全身运动中枢,既显示其翻江倒海之气势,又体现浮水漫游之轻灵。本功步法沿折线前进,左右兼顾,以化解来手,向侧后牵引为防,犹如鳄游水中,摇身摆尾,灵活自如。本式打法的手型不完全伸直略有弯曲,以不紧绷僵硬为原则,手指自然弯屈,以两手护胸左右,阴阳相合,虚实相应,以横、翻、拨、转、刁、拿、钩、挂为

中华武术网 www.cnwushu.cc

用，起落灵活、进退自如、屈伸变化出其不意。本式性属阳，气机走足太阳膀胱经脉：起于眼内眦角，上过额头部，交会于巅顶；由此分出一支脉，从巅运载耳上角；直行的脉从巅顶入里络脑，回出下行颈后，沿肩膊内侧，夹行于脊柱两旁，直达腰中，并沿膂内深入内腔联络肾脏，入属膀胱本腑；再从腰中分出一支脉，从脊柱穿过臀部，直入膝窝中；又一支脉，从左右肩膊骨，通过肩胛，夹脊柱，由内部下行至环跳骨处，沿股外侧后缘，向下会合前一支脉于膝弯内，由此向下穿过足跟，出外踝之后方，沿小趾节的圆骨，至小趾外侧尖端，与足少阴肾经脉相合。

鼍摆练法：

（1）预备式：以三体式桩为起式（以左式为例，图 4.7－1）。

（2）起式：左手回收翻掌抱于小腹前，掌心向上，右手上抬至胸上半部，两掌合抱成球状，手成八字手，左脚向前斜方向 30°角外掰原地垫步，重心前移，身体先微左转再向右转，同时右脚跟至左脚旁，向右斜上方进步（图 4.7－2、图 4.7－3）。

（3）动式：左手随身而转，右手微向上方走弧形抹掌，同时左脚跟至右脚旁。

（4）动式：紧接着打右架，左手由下向身前，左上方弧形翻转，臂内旋由下至上向胸前左前方翻滚横翻转抹掌，臂成弧形，掌心向下，高与肩平，右手翻掌上托走下内弧圆，落点在胸口下方。同时右脚跟垫半步，重心在左腿（图 4.7－4）。

（5）收式与转身方式与五行拳相同。（略）左右互换，动作相同，曲折进行。

动作要领：

（1）同一侧的足、胯、手动作宜协调一致，手掌横撑时，用掌的外缘着力，进退连环无有间断。

（2）一手横撑时另一手暗含同方向的托动，胯、膝、腿、身向同



图 4.7－1



图 4.7－2



图 4.7－3



图 4.7－4

一方向发力，肩肘宜松沉。

（3）左右转身时，要借助腰劲，快速灵活，一足落地后立即跟进，另一足不可停顿。也正所谓：灵通于背，活泼于腰，变化于四肢。

中华武术网 www.cnwushu.cc

技击作用：

通过本功练习使足太阳膀胱经脉气机顺畅，腰部力量充实，左右拧劲、抖劲大增，又具有灵活性，在技击中两臂拨转，两手连环借助腰胯力量用掌缘击打对手面部，因为人的面部有许多薄弱环节，如鼻、眼、耳、喉等，有时被轻拂一下就疼痛难忍，如用重手砍击以上部位，所具有的杀伤性可想而知了。又因步法采用侧身斜步，曲折前行，使身体具有一定灵活性，可以敏捷地避开对手的进攻，又可在拨转防护中伺机进攻。

养生作用：

本式用暗劲调气法练习时，如气机调整顺畅，可对足太阳经脉所产生的一些病变如气上冲而头痛、项痛、脊痛、腰痛、目痛多泪、下肢疼痛、活动不利等症状有调治的作用。而久练此式能强健腰肾、舒肝理气、气血充盈、振奋精神。

第八节　蛇　　绞

蛇属爬行动物，无脚，圆身似绳，可长至数米，全身伏地游动而行，能绕、能盘，伸缩迅速，节节灵通，首尾相顾。本功主要体现了蛇之盘旋曲伸，回环绞绕，翻转有力之能，古人称"蛇有拔草之精"就是形容蛇的曲折吞吐、伸缩往来的巧妙，因此在练习时，应使动作柔韧、灵活、拨转、绞绕有力，开合吞吐鲜明，裹压、拨挑、旋转等劲力合一。在曲折中力求用劲统一完整，步法上连贯有力，身法上左右拧转，手法上回环绞绕，如大蛇裹柱，盘旋而上，又似巨蛇盘伏，乘隙而击。本式性属阴，气机循行于足少阴肾经脉：起于足小趾下，斜走足心，出内踝前大骨下陷中，沿内踝骨后，转走足跟，由此上腿肚内侧，出膝弯内缘，通过脊柱，入属肾脏，联络膀胱；直行的脉从骨上行至肝，通过膈膜入肺，沿喉咙至舌根；另一支脉，从肺

中华武术网 www.cnwushu.cc

出来，联络心脏，再灌注于胸中，与手厥阴经脉相衔接。

我们现在知道了足少阴经脉的循行路线就可以依法进行系统的训练。

蛇绞练法：

(1)预备式：以三体式桩为起式(以左式为例，图 4.8－1)。

(2)起式：左手内旋回转，左脚向前斜方向 30°角外掰原地垫步，右手下按，掌心向下(图 4.8－2)。

(3)动式：上身向右转，同时提右脚，上身以腰为轴再向左转，提膝抬右腿，向前方迈步(图 4.8－3、图 4.8－4)。

(4)动式：左手掌心向下护心口部，右手在身前内旋走下弧形，在提起的膝腿内侧虎口向上用斜上的力度向上挑打，与肩同高(图 4.8－5、图 4.8－6)。

(5)与左架方向相反再打下去，反复周始，明暗劲兼用。

(6)收式与转身方式与五行拳相同。(略)



图 4.8－1



图 4.8－2



图 4.8－3



图 4.8－4



图 4.8－5



图 4.8－6

动作要点：

(1)手臂内旋与外挑力量一致，一气呵成不停顿。

(2)腰部旋转有力，打明劲时要有弹抖之势。

(3)向下插掌和向上穿掌都要紧贴身体，后脚的垫步与双掌的上下变化，身体的拧转整齐一致。

(4)向下插掌时身体下蹲不可弓腰，向上挑掌时利用两腿弹劲配合发力，同时腰劲挺起，膀劲前靠，立身后要保持正直。

技击作用：

在技击中本式有其独特的打法，在与人对攻时，可利用绞绕之力把对方手臂缠住，并加用上挑之力击打对方下颌及面部。在与人推手或摔跤时可利用绞绕之法把手臂插入对手腋下或裆部用挑力和另一手的里带之力相配合，把对手挑倒于地。

养生作用：

本式用暗劲调气法练习时，如调整和顺，气机一致可使周身气血顺畅，丹田之气进补肾气，以温补肾阳，滋养肾阴，并对足少阴经

脉之气机有通畅之能，对本经所主的一些病症如腰膝酸软而痛、眩晕失眠、善恐惧等有调理缓解作用。久练此拳可灵活腰腿、增强柔韧、健壮体质。

第九节　熊　　撞

熊之体态威严硕大，四肢短粗，力量浑厚强大，以膀、肘、掌的撞击之力为最，古代传说中有大禹化熊来助其开山搬石治理洪水，可见熊在人们心中是一种力量非常强大的动物，本式取其晃膀撞物之特性编入拳中，在练习时要突出腰身拧转带动肩肘撞击之气势，有竖项之力，破空碎物之能，打拳时左突右撞煞是威风八面，可充分体现出周身上下的弹抖劲。本式属阴，气机走手厥阴心包经脉。心包脏(十二经合六脏六腑，故称其为脏)手厥阴经脉，起于胸中，属于心包络，下过膈膜，从胸至腹，挨次联络上、中、下三焦，有一支脉从胸走胁，当腋缝下三寸处，上行抵腋窝，沿上臂内侧，行于手太阴、手少阴两经之间，入肘中，下行前臂掌侧两筋之间，入掌中，沿中指直达指尖，又一支脉从掌内沿无名指直达指尖与手少阳经脉相接合。

熊撞练法：

(1)预备式：以三体式桩为起式(以左式为例，图 4.9－1)。

(2)起式：左脚向前斜方向 30°角外掰原地垫步，重心在右脚之上。

(3)动式：在进步的同时左手在身前向回下走弧线至胸部，掌心向外至面部与身体有两拳的距离，右手上挑变拳，拳紧贴身，藏于左臂肘内，拳心向下，重心前移至左脚(图 4.9－2)。

(4)在重心转至左脚的同时，身体前跟，右脚吊起贴于左腿，再向右上方迈出，身体旋转带动右拳外旋臂拧转以拳背向下砸出，高

中华武术网 www.cnwushu.cc

与肩齐，左掌下压回搂至小腹部(图 4.9－3)。

(5)动式：身体旋转带动右拳向回平移至左方 30°角，拳背向上，左手扣压在右手腕上，蓄劲待发(图 4.9－4)。

(6)动式：右肘出击拧腰撞出，肘尖走弧线呈扇形，右脚跟垫半步(图 4.9－5)。

(7)右架与左架方向相反，左右互换。收式、转身方式与五行拳相同。(略)



图 4.9－1



图 4.9－2



图 4.9－3

动作要点：

(1)身体左右拧动旋转之时，一定保持正直，不可前仰后合。

(2)虽然发力的形式以上身为主，但下盘也要配合一致，突出力的整体性。

(3)向下和向上出双拳时，两拳间宽度不要超过肩宽，以两个拳头宽为易，可使发力更加紧凑。

技击作用：

本式的打法比较多，是几个单式连贯结合，一气呵成，主要以



图 4.9－4



图 4.9－5

肘击的打击性较强，是短距离攻击的很好方式，而远攻又有接下去的双拳上下出击，所以说是远近兼顾的打法。在实战时我们可以较灵活地运用本式进行攻击，比如可以在扣拿住对方一手腕时上架，使其露出胸肋部的空当，再以肘部去顺势击打对手，一般情况下命中率很高，又具有杀伤性。练法上肘后击虽然较单一，但在实际应用时我们可以灵活多变，可以用肘尖顶及肘挑击、前击等方法应战。

养生作用：

本式用暗劲调气法来练习时如气机调整顺畅，可以使手厥阴经脉产生的一些病变如臂肘部痉挛、腋下肿痛、胸中胀痛等症有调和治理的作用。

第十节　鹞　　翻

鹞为猛禽，性凶猛善捕小鸟，有掠空扑击之能，飞行迅速，双翅有力，在空中辗转灵利，可以快速改变飞行方向，身法轻盈。本式

中华武术网 www.cnwushu.cc

采其飞行扑击、束身翻转、展翅钻天之特长编入拳中。在练习时主要突出以腰带动双臂,左右连续不断上勾击打之性能。打拳时左右双拳上下翻飞,气势非同凡响,不但可以乱敌神志气势,又因出拳时是屈臂上勾之势,增大了打击力度,可以给对手造成巨大的破坏性。本式性属阳,气机循行于手少阳三焦经脉:本经脉起于无名指尖端,上出两指中间,沿手臂至腕部,出前臂外侧两骨的中间,上穿过肘,沿上臂外侧上臂,相交于足少阳经之后,经过肩窝向下,分布于两乳之间的膻中部,与心包相联络,下过膈膜,从胸至腹,属于上、中、下、三焦;有一支脉,从膻中出肩窝,上走项连耳后,直上耳上角,由此屈而下行,绕颊至眼眶下;又一支脉,从耳后入耳中,出耳前过耳门穴,至眼外角,与足少阳经脉相连接。

鹞翻练法:

(1)预备式:以三体式桩为起式(以左式为例,图4.10-1)。

(2)起式:身体右转,同时左手翻掌变竖托掌回收,向右随身转动,右手内翻,拇指向下向右上方横推(图4.10-2)。

(3)动式:双掌在转至身体右侧时握拳,左拳在右额上方,拳心斜向下,右拳在胸前方距离两拳远,拳心向上(图4.10-3)。

(4)动式:左脚向前斜方向30°角外掰原地垫步,右脚向前迈步。身体再左转双拳走下而上弧形向上撩打,左拳在前右拳在后,左拳停止于左额上前方拳心向下,右拳停止于面前,拳心对面,眼看右拳,同时左脚跟半步(图4.10-4)。

(5)跟着续练右架,方向左右互换打法不变。收式、转身方式与五行拳相同。(略)

动作要点:

(1)身体在练拳过程中左右转动中间不要停顿,头悬顶,腰身正直,包裹严密,动作连贯。

(2)眼神必须随着两臂的转动方向左右看。束身而起,藏身而

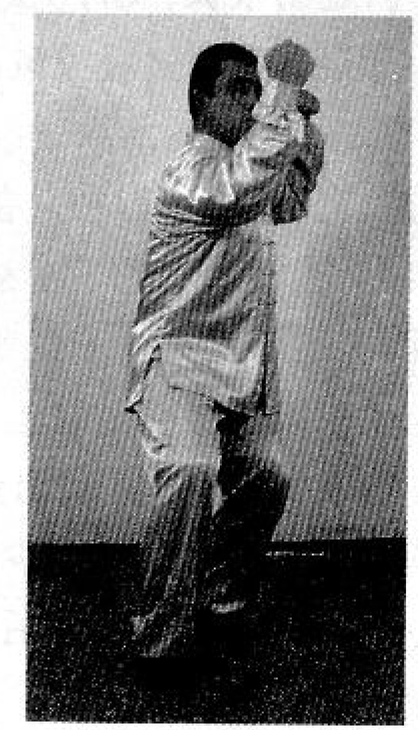
落,侧身而击,跟步紧随。

(3)转身时以腰为主,拧转迅速,并保持动作全身完整协调,发力一致。


图4.10-1


图4.10-2


图4.10-3


图4.10-4

中华武术网 www.cnwushu.cc

技击作用：

本式技击效果非常明显，利用腰的左右转动加大了两臂双拳的打击力度，前手上撩对手面部或挑拨开对手的攻击防守之拳，后手拳以上勾的形式打对手上颌或软肋。左右连续不断攻击，一是加大了命中率，二是加强了打击效果。本式的攻击有些类似于拳击中的前手直拳加后手勾拳的攻击组合，同时侧身掉膀，跟步而上，势猛迅疾，很能体现力气合一的气势，威力自然不同一般。

养生作用：

对手少阳经脉所生的一些病症，如眼外角痛、颊痛、耳后、肩、臂、肘等外侧痛，无名指运动不灵等症有一定的治疗调理作用。久练此式可增内气、畅血脉、强腰肾、坚筋骨、活四肢、轻利周身。

第十一节　燕　掠

燕为飞鸟，翅膀很长，飞行快速，性敏而轻捷，尤以下落抄水为之巧妙异常，即迅速有力又轻灵敏利，本式采其灵巧的抄水动作编入拳中，要求打拳时起伏、前纵、独立和旋转等动作一气呵成，上下配合完整不懈，灵气十足，形神兼备。主要加强了腰、腿、肩、髋等各部关节、肌肉的锻炼，增进了身法的灵活性。本式性属阳，气机循行于足少阳胆经脉。足少阳经脉，起于眼外角，上行头角，下至耳后，沿颈走手少阳经之前至肩上。又交叉到手少阳经之后，入于肩窝，有一支脉从耳后入耳内，出走耳前至眼外角后方。又一支脉，从眼外角，下走大迎穴，与手少阳经会合，至眼眶下颊车之上。再下颈与前一脉相合于肩窝，然后向下走胸中，通过膈膜，联络肝脏，入属胆腑，沿胁里出少腹两侧气街部，绕阴毛之处横入股关节中，直行的脉从肩窝下腋沿胸，过季肋，与前一支脉相会于股关节，再下沿股关节的外侧，出膝外侧，下走外辅骨之前，直下至外踝上

部的骨凹陷处，出外踝前，入足小趾侧第四趾内。又一支脉，由足背走大趾，沿大趾，次趾侧骨缝，至大趾尖端并回转过来穿过爪甲，至爪甲后的丛毛处，与足厥阴经脉相接合。

燕掠练法：

(1)预备式：以三体式桩为起式(以左式为例，图 4.11－1)。

(2)起式：重心前移至左脚，左手翻掌声向上划弧回收到左胸肋处握拳向前下方击打(图 4.11－2)。

(3)动式：右手由掌变拳在左拳回收时从其虎口上方击出。左拳再压着右拳虎口向外击出到位后，左手臂上架，手停于右额旁，右拳在左手上架的同时再击出一拳(图 4.11－3)。



图 4.11－1



图 4.11－2、图 4.11－3



图 4.11－4

(4)动式：身体右转双手回拉在面前交叠，右在外左在内，在体前走下弧形，同时屈腿下蹲，成仆步(图 4.11－4)。

(5)动式：下式穿掌重心由右腿向左腿移动，在接近中心时右脚用力蹬踏使身体跃起前纵，两脚在空中交叉，右腿在外侧落地时右脚回至后，为重心支点(图 4.11－5)。

中华武术网 www.cnwushu.cc

(6)动式:双手在身前跃起时在体前握拳交叠,右拳在外侧,向身体的左右两侧由下至上走圆弧崩砸拳面向下,落点为腰肋高度。

(7):在双脚落稳后微左转上身出右拳向身体正前方,到击点后再回收至小腹部,同时出左拳压右拳虎口之上打,在收左拳的同时上身右转面向斜30°角(图4.11-6、图4.11-7)。

(8):左腿向回倒踩步,落于右腿后侧,同时身体下蹲,再膝屈于右膝下,同时双拳又在身体前交叠向身体两侧崩砸(图4.11-8)。

(9)接打右架,动作相同,左右方向相反。收式、转身方式与五行拳相同。(略)



图4.11-5



图4.11-6

动作要点:

(1)上身左右转动时,神气必须完整配合,做到形神合一,身体下蹲时上身不要过于前俯,要以腰为轴心。重心随势而变,当前则前,当后则后。

(2)前纵要远,落地要稳,速度要快,起跳脚要尽力蹬地,眼神

中华武术网 www.cnwushu.cc



图4.11-7



图4.11-8

随着转动扫视。上下相随,连贯一气,无有停滞。

(3)双拳分开崩砸时要与下蹲动作整齐一致,头顶、沉肩、塌腰保持协调,立身而落,伏身而起。

技击作用:

本式以加强下盘的腿部力量为主,在加上纵跳、拧转兼具身法上的凌厉,在避敌进攻上有独特的作用,起式的四拳有迅雷不及掩耳之势,如一击不中,又可以上架拳封挡对方攻势,再以下蹲穿掌取其下盘,是连避让带攻击的招式。对方一退,我则纵跃而起快速跟上两拳,又以身体下蹲之势拉动双臂挥拳下砸之力、周身之力合为一拳之劲,击打对手。如击不中,待对方跟上,我又以屈臂弹抖之劲发拳攻其下盘,再拧腰转身顺势连击。双拳在身体前纵和下蹲时齐出是为保持身体的平衡,这样上下连续击打对手的不同部位,一般防守困难所以击中的效果很好。但这种攻击十分危险,如没有很深的功力不要轻易使用,练习本式主要以加强腰腿胯力量和身体平衡协调能力为主。

养生作用：

本式对足少阳经脉一些疾病如胸胁痛、关节痛等有调理治疗作用，又因用调气法慢打本式时身体摇摆起伏而富有节奏，身法中正，腰肩松活，使胸、背、腰、脊、胯及上下肢关节和肌肉都可在腰脊的主宰下平衡运转，使脊椎神经与内脏都受到了柔韧的锻炼，其保健意义是非常明显的。

第十二节　鸡　　啄

鸡为家禽，有独立之能，食米之巧，抖翎之威，争斗之勇，本式取其食米啄物之灵活、快速、稳定、准确之特性编入拳中，通过进退转换的身法、步法、手法，锻炼周身上下的协调性和完整性，并借助出拳时的伸缩、旋转、平衡来集中全身力量，连环进击发出弹抖劲的威力。本式结构严密，动作进去退回，加强了步法的灵动性和身法转换的协调能力。本式属阴，气机循行于足厥阴肝经。肝脏足厥阴经脉，起于足大趾丛毛的边缘，沿足背上至内踝前一寸处，再由踝上八寸，交叉到足太阴之后，上膝弯内缘，沿股内侧，入阴毛中，环绕阴器，至小腹上行与胃经并行，入属肝脏连络胆腑，上贯膈膜，散布胁肋，沿喉咙后面，过腭骨上窍，连于目系，出额部与督脉会于头顶中央。有一支脉从目系下行颊里，环行唇内。又一支脉，从肝脏过膈膜，住于肺中，这一支脉与手太阴肺经相衔接。

鸡啄练法：

(1)预备式：以三体式桩为起式(以左式为例，图 4.12 – 1)。

(2)起式：左脚向前斜方向 30°角外掰原地垫步，身体微左转，左手走弧线回收至右肩处，胳膊紧贴在身体上，双手握拳贴于右腮边，肘贴于上部，重心偏于左腿，右臂也紧贴在身体上，两臂成裹抱之劲(图 4.12 – 2)。

(3)动式：右脚步外掰，左脚步向前进步，左手向下回拉变拳，左手下抹变拳走上弧，身体略左转，双拳在身体左侧由下而上走圆，左拳在外(图 4.12 – 3)。

(5)动式：双拳随身体右转左拳在前，右拳在后，左拳过左脸边右拳走胸部向前啄击，如鸡食米，左脚与双拳出击同时落地，右脚跟垫一步(图 4.12 – 4)。

(6)可以向前左右转换多次以啄米动作进行击打，也可以退步击打，步法成直线前后进击。收式、转身方式与五行拳相同。(略)



图 4.12 – 1



图 4.12 – 2

动作要点：

(1)两臂裹抱独立时，身体不要过于前俯，头含顶劲，立足稳定。

(2)纵步挑掌时，进步快速，手法、步法连贯紧密，身体上、下平衡稳定。

(3)向前啄击时双手拳一前一后击打对方面部，手腕向下弯屈，以拳锋面击打，肩胯相催，肘膝相随，手脚齐动，侧身调膀，连环

中华武术网 www.cnwushu.cc



图 4.12－3



图 4.12－4

进击。

技击作用：

本式也是一个组合的攻击动作，开始的独立裹抱如箭上弦，又似拧发条蓄势待发，纵步挑掌是把全身积蓄的力量在前纵的时候通过双掌发出，所以前挑掌力足。为增加前挑掌的杀伤力，也可把掌变成拳，挑击对方下颌，再以双拳由下至上再向下前后啄击对手面部，双拳走的抛物线为击打的最佳力量发击方式，所以击打效果好，而且击打的动作可以进行左右轮换多次连击，把腰胯的左右旋转的力量加到了双拳之上，更加强了打击的力量，使对手被击中，很快失去战斗力。

养生作用：

本式气机循行于经脉之内，如调整和顺可以对是厥阴经所发生的一些病变如腰痛不能俯仰、气逆、胸中满闷等症有调节治疗作用。本式练法上双臂伸缩有致，连绵不断技击与养生之法融贯于其中，配合呼吸调气，手足动作协调一致而又富含节奏，拧身、转身

动作必须以腰为轴，可使胸背腰脊、两腿双手的各个关节都可在直线与弧线动作中得到锻炼，加上灵活的步法，身形转动利落、平稳，使神经系统和腹腔各种器官也得到了运动，因此本式实属一个全面有益健康的拳式。

第十三节　十二丹法简论

本篇提到的十二丹法是以象形取意的方法，配以十二经脉气机循行法则，吸取多种动物的本能特性所编制的一些基本而简单的动作，它的雏形来源于山西形意拳，其拳势形象活泼，劲力各有侧重，技巧范围广，变式幅度大，演练时要掌握形、意、气、刚、柔、手、眼、身法、步法等多方面特点。风格及其技法的运用，如虎扑、马刨、猴灵、龙盘、鹰捉、鲐跃、鼍摆、蛇绞、熊撞、鹞翻、燕掠、鸡啄等，在演练时要充分展现和体会其中的技法规律，及其代表的形意、精神、气势在功法中的连续贯穿等等。正所谓取物之长，补己之短，身形相合，顺应自然，灵动活泼，连贯无滞。

十二丹法练习时都是单式子，比较精练，一左一右相对称，可以多次循环演练，长短不限，在符合动物特有的取意、取象的同时，更加符合人体生理特点，并结合了技击的运用、方法和理论规律等，一举一动、一呼一吸之间都是虚实有道、紧身相抱、阴阳相间、刚柔并济的，而且重在功力和实用上，它静若处子，稳如泰山，动若雷霆，疾如闪电，灵动快速，如炮燃火，劲势雄健、稳准、沉猛、多变，出手不空招，往来都是致用，刚柔虚实，制化阴阳，体用兼备，技击性非常强，并且又是增长功力的好方法。

正因十二丹法演练起来气势逼人，稳准凶狠，要求身形灵动矫健，劲整力齐，风格突出，所以对修练此拳者的体质就有了一定要求，虽然可以刚柔并用，但其中又有高挑、低搂、裹挎、扑撞、抓抖、

中华武术网 www.cnwushu.cc

盘卧、腾踢等许多技法在内，如没有强健的体质是不可能把十二丹法一气呵成，演练得缜密细致、连环不断、丝丝入扣的。

第五章　形意太极拳一百八十一式

第一节　形意太极拳概要

形意太极拳是李氏形意太极拳体系中的核心内容，也是精髓所在。以杨师所传“山西太极”为纲，融合了车派形意五行十二大形（改编为五行十二丹法），具有通周天开百脉、生擎天架海大力的功效。形意太极拳共分四路，可单练，也可通套练习，动作的难度、身法和运动量逐渐增加，但都遵循内功理法，每一式都贯穿六合和顺、五劲相抱的要领。在动作的编排上兼及经络的周流运转和技击的生化克制。通过肢体的折叠盘曲、身法的吞吐开合、催逼内劲的整合贯通，通套练习约一个时辰左右，尤宜白日太阳下练功，有不可言传之妙。

形意太极拳有松柔劲、沉暗劲、爆发劲、灵化劲四种练法。松柔劲为初学入手练法，主修气沉丹田，身形和顺，将身体散乱之气导规收纳于丹田之内，以身法要领规矩出六合和顺，使上下相随，手脚相顾，内外如一。沉暗劲是修炼内劲的主要阶段，要用沉劲，但不要过度，过度则僵，要让别人看不出来。但这个劲又得是沉劲，因此称为沉暗劲，练久了，气敛入髓，骨头劲就出来了，入里透内的劲也出来了。爆发劲是练打法、用法，但不同于形意的抖绝

中华武术网 www.cnwushu.cc

劲。出拳时,手臂犹如一条有弹性的橡皮筋,拳头好似一块绑在橡皮筋一端的石头,石头向前急速抛出时,手臂松开,当石头到位后,橡皮筋又用自身的弹性把它拽回来。练得是劲力的收放自如,随心所欲,但这种劲是在有了骨头劲后练的,否则难得要窍。灵化劲是最后的成就,阴阳翻开,虚实分明,从心所欲,无形无相,无声无息,神明灵机自现,所谓"拳无拳,意无意,无意之中是真意"的境界。

形意太极拳呼吸合道,顺其自然,不可有意求之,妄弄气息。练到了,该有的就都有了,寂然不动,感而遂通,无声无息,并非遥不可及。

第二节 形意太极拳拳式名谱

第一路

第一式 起式
第二式 拧身崩式
第三式 转身搂手盖顶
第四式 转身捋手[三式]
第五式 如封似闭
第六式 推窗望月[二式]
第七式 鹞子翻身
第八式 转身搂手盖顶
第九式 力分双牛
第十式 提手上势
第十一式 凤凰单展翅
第十二式 搂膝拗步

中华武术网 www.cnwushu.cc

第十三式 上步穿掌
第十四式 搂膝拗步[三式]
第十五式 上步穿掌
第十六式 进步搬拦锤
第十七式 如封似闭
第十八式 抱虎归山
第十九式 十字手

第二路

第一式 犀牛分水
第二式 转身搂手盖顶
第三式 转身捋手[三式]
第四式 如封似闭
第五式 推窗望月[二式]
第六式 金龙摆尾[三式]
第七式 转背掌
第八式 回身穿掌
第九式 倒撵猴[三式]
第十式 马步砍掌
第十一式 背后锤
第十二式 提手上势
第十三式 转身莲花腿
第十四式 搂膝拗步
第十五式 上步四炮捶
第十六式 背后锤
第十七式 白蛇吐信
第十八式 叉掌上步六崩捶

第十九式　撇身锤
第二十式　大禹化熊
第二十一式　鹞子翻身
第二十二式　转身搂手盖顶
第二十三式　力分双牛
第二十四式　提手上势
第二十五式　云手[三式]
第二十六式　双蛇吐信
第二十七式　云手[三式]
第二十八式　双蛇吐信
第二十九式　云手[三式]
第三十式　双蛇吐信
第三十一式　搂手盖顶
第三十二式　力分双牛
第三十三式　高探马
第三十四式　左右蹬脚
第三十五式　转身蹬脚
第三十六式　上步六崩捶
第三十七式　背后锤
第三十八式　灵猿献果
第三十九式　左右分脚
第四十式　灵猿攀枝
第四十一式　灵猿摘果[三式]
第四十二式　劲风卷帘
第四十三式　丹凤朝阳
第四十四式　穿云取月
第四十五式　双风贯耳

中华武术网 www.cnwushu.cc

第四十六式　左右蹬脚
第四十七式　进步搬拦锤
第四十八式　如封似闭
第四十九式　抱虎归山
第五十式　十字手

第三路

第一式　犀牛分水
第二式　转身搂手盖顶
第三式　转身捋手[三式]
第四式　如封似闭
第五式　推窗望月[二式]
第六式　鹞子翻身
第七式　转身搂手盖顶
第八式　力分双牛
第九式　拨草寻蛇[三式]
第十式　转身捋手[三式]
第十一式　如封似闭
第十二式　推窗望月[二式]
第十三式　鹞子翻身
第十四式　转身搂手盖顶
第十五式　力分双牛
第十六式　提手上势
第十七式　玉女穿梭
第十八式　进步搬拦锤
第十九式　腋下掌
第二十式　搂手盖顶

第二十一式　转身捋手[三式]
第二十二式　如封似闭
第二十三式　推窗望月[二式]
第二十四式　鹞子翻身
第二十五式　转身搂手盖顶
第二十六式　力分双牛
第二十七式　提手上势
第二十八式　云手[三式]
第二十九式　搂头脚
第三十式　　云手[三式]
第三十一式　搂头脚
第三十二式　云手[三式]
第三十三式　搂头脚
第三十四式　搂手盖顶
第三十五式　力分双牛
第三十六式　金鸡上架
第三十七式　金鸡独立
第三十八式　金鸡报晓
第三十九式　金鸡抖翎
第四十式　　上步金鸡啄米[三式]
第四十一式　退步金鸡啄米[三式]
第四十二式　马步砍掌
第四十三式　背后锤
第四十四式　提手上势
第四十五式　紫燕横飞
第四十六式　搂膝拗步
第四十七式　上步四炮捶

中华武术网 www.cnwushu.cc

第四十八式　背后锤
第四十九式　白蛇吐信
第五十式　　进步搬拦锤
第五十一式　腋下掌
第五十二式　搂手盖顶
第五十三式　转身捋手[三式]
第五十四式　如封似闭
第五十五式　推窗望月[二式]
第五十六式　鹞子翻身
第五十七式　转身搂手盖顶
第五十八式　力分双牛
第五十九式　提手上势
第六十式　　云手[三式]
第六十一式　紫燕横飞
第六十二式　云手[三式]
第六十三式　紫燕横飞
第六十四式　云手[三式]
第六十五式　紫燕横飞
第六十六式　搂手盖顶
第六十七式　力分双牛
第六十八式　高探马
第六十九式　背后锤
第七十式　　龙凤脚
第七十一式　鼍云手[六式]
第七十二式　游鼍踏浪[六式]
第七十三式　大鼍浮水[六式]
第七十四式　游鼍摆尾[六式]

第七十五式　神鼍翻江[进六式]
第七十六式　神鼍翻江[退六式]
第七十七式　飞鹞入林[六式]
第七十八式　鹞子束身[三式]
第七十九式　拗步劈捶
第八十式　　如封似闭
第八十一式　抱虎归山
第八十二式　十字手

第四路

第一式　犀牛分水
第二式　青鲐跃水
第三式　懒龙卧道
第四式　蛟龙出海[三式]
第五式　上步双撞马[三式]
第六式　回马锤[三式]
第七式　二郎担山[二式]
第八式　上步双栽锤
第九式　立马奔槽[三式]
第十式　燕子衔泥
第十一式　燕子抄水
第十二式　拗步崩捶
第十三式　紫燕盘窝
第十四式　立身右炮捶
第十五式　飞鹰擒食[三式]
第十六式　转身跨虎
第十七式　黑虎掏心

中华武术网 www.cnwushu.cc

第十八式　鹞子翻身
第十九式　转身搂手盖顶
第二十式　力分双牛
第二十一式　金鸡上架
第二十二式　金鸡独立
第二十三式　金鸡报晓
第二十四式　旋身左炮捶
第二十五式　进步劈捶
第二十六式　如封似闭
第二十七式　抱虎归山
第二十八式　十字手
第二十九式　霸王举鼎[三式]
第三十式　　合太极

第三节　形意太极拳套路图解

第一路

第一式　起式

动作

动作一(无极式):自然站立,身正、气平。两足平行距一拳左右,两膝勿前曲,勿后挺;两臂自然下垂,手掌心向内,手指略分开,两眼平视前方,嘴唇轻闭,舌抵上腭,自然呼吸。腰胯松静,神情安逸,听气下行(图 5.3－1)。

动作二(太极起式):左脚向左侧平开半步,与肩同宽,脚尖先触地,然后踏实,两足平行,两膝微屈,尾闾中正,目视前方,松静自

然(图 5.3－2)。两臂自体侧向前,以腰椎之力缓缓向上挑起,肩部有下塌之意,两手心相对,当两手与腰同高时,手心位置不动,身形下坐到两臂与胸同高(图 5.3－3)。

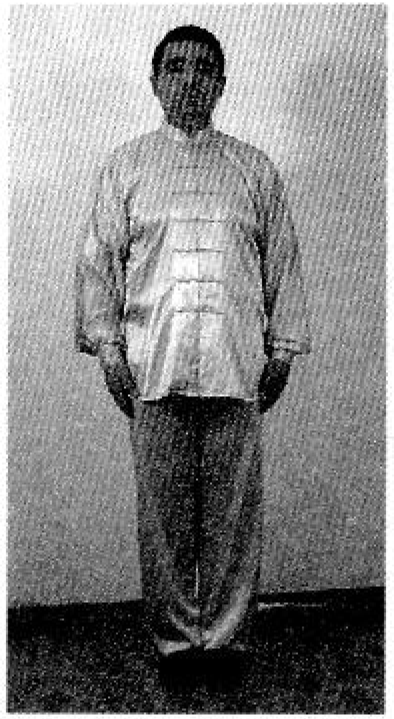


图 5.3－1

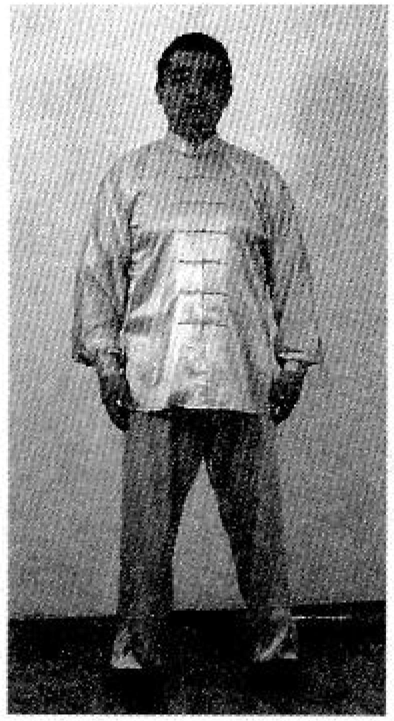


图 5.3－2



图 5.3－3

要领

1. 头部、尾闾直至身体全部中正,腰胯松静,在心理上、意念上松静下来,在全套套路中始终贯彻虎项虚灵、涵胸拔背,沉肩坠肘、气沉丹田的基本要求。

2. 无极式中,听气下行,将肩井沉到涌泉,周身一贯。

3. 起式看似简单,但要真正符合要求并不容易。这是练好整套拳架的关键架式,需要细心体会,正确领会要领,并最少需站一分钟以上,松静自然,呼吸顺畅,杂念毫无,气运周身,听气下行,凝然不动,待一点灵觉初开,方可练拳。

4. 太极起式,身形下坐,两手如粘重球,如挑大山,坐跨松腰。

用法

1. 起式动作,灵活运用。

2. 两臂上提,身形下坐是掤劲,即用掤劲接住(粘住)以待反击。

第二式　拧身崩式

动作

动作一:接上式,左上臂不动,右手随腰身右转下捋,与胸口齐高,右手食指尖指向左肘弯。同时,腰身向右拧转,左右两脚原地右转 45°,腰身后坐,前三后七,双膝内裹,成拧身三体式(图 5.3－4)。

动作二:重心前移右腿,身形稍下坐,右手自然护于胸前,左腿虚步,脚尖点地靠在右踝内侧,左手臂向下平移回带,与右前臂成悬空十字交叉,如抱圆球,目视左前方(图 5.3－5)。

动作三:左脚向左前 45°方向上步,重心仍留右腿,左前臂与腕手一道由下向上崩出,高与肩齐。同时,右手臂下压,与左手臂成上下相挣之劲,高与胸口平齐,成崩劲三体式,目视左前方(图 5.3－6)。

要领

1. 上臂的运动靠身形的拧转带动,两手的上下运动靠两肩的抽吸完成,沉肩坠肘,劲力挣拧。

2. 身形在运动拧转中,保持六合整劲,不可散乱,上下协调相随,保持尾闾中正。

用法

1. 拧身三体式为劈钻拧劲,即右手下带,左手臂向前上方钻出或向下劈出。

2. 十字抱球式攻防兼备,左手臂回带,右掌前击。

3. 上步崩式为横崩合劲,右手臂带压对方前臂,左手臂由下向上或向前上方横崩而出,挑击对方关节或将对方发出。

中华武术网 www.cnwushu.cc



图 5.3－4



图 5.3－5



图 5.3－6

第三式　转身搂手盖顶

动作

动作一：接上式，腰身右转，左手臂随势屈臂，掌心斜向上，与前额祖窍相对。右手臂由左肘底向右上方领带，眼随手转，掌心斜向外，在胸前与左手臂交叉成十字，左脚向右拧转 90°内扣（图 5.3－7）。

动作二：上动不停，重心移到左腿上，右手臂继续向右前上方搂带，同时左手臂自然下移回护胸口，掌心向下。当右掌心与额同高时，左手臂向右前上方推出，掌心向前，同时右手臂向下回拉，掌心向下，高与胸口齐（图 5.3－8）。

动作三：当左掌心与额同高时，右脚前移小半步，右掌经右脸侧向右前上方击出盖顶，掌心向前。目视前方。同时，左掌向下回拉，掌心向下，高与心齐。重心仍在左腿上，目视前方（图 5.3－9）。

要领

1. 在整个身体右转的过程中，注意左右腿的虚实变换，保持三体式的基本要领。

2. 在动作中，与额齐高的手掌，内劳宫（掌心向里）或外劳宫（掌心向外）与祖窍穴相对，拉通脑后玉枕，因此要保持虎项虚灵。

用法

转身回护，右手领带对方击来的手臂，左掌向其面部击出，若对方还击，我左手向下拉压其手臂，右掌向其面部直击或由上向下打击其头部。



图 5.3－7



图 5.3－8



图 5.3－9

第四式　转身捋手[三式]

动作

动作一：接上式，身形下坐，双手合劲向左下方捋至与胸口齐，眼随身转（图 5.3－10）。

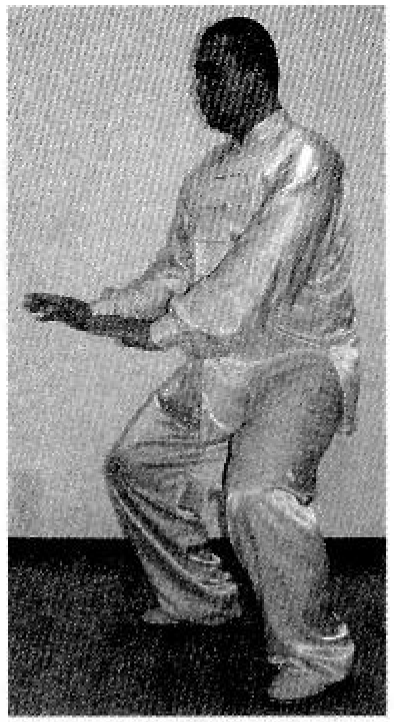
动作二：右脚向左拧转 45°，成马步，双膝内扣，圆裆，双掌向外

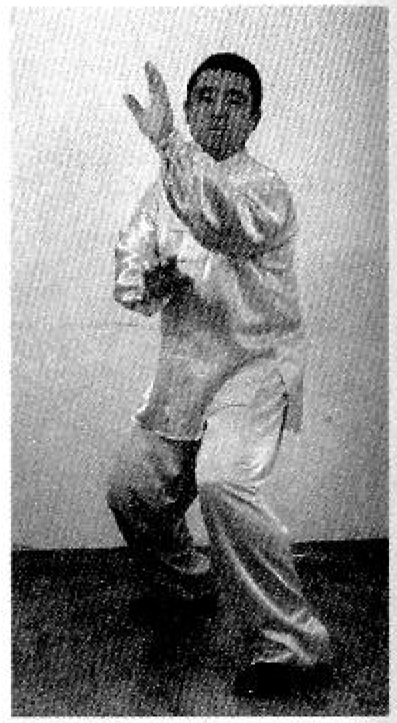
中华武术网 www.cnwushu.cc

呈推球状(图 5.3－11)。

动作三:右脚随身继续向左拧转 45°,左脚向左拧转 90°,腰身后坐在左腿上,双掌掌心相对,左上右下,合劲向左前上方挑出,成横三体式,左掌掌心斜向上,高与肩平,右掌掌心向下与胸口齐高,目视前方(图 5.3－12)。


图 5.3－10


图 5.3－11


图 5.3－12

要领

1. 双手合捋时,用的是身体的整劲,两肋内曲外张,身形保持中正。

2. 在整个身体左转的过程中,注意左右腿的虚实变换,保持三体式的基本要领。

3. 转身后的横三体式,双掌是横劲和掤劲的合劲,与拧身崩式的挣横劲不同。

用法

1. 对方用双手正面来击,我以左肘腕间接住对方手肘,右手贴住对方肩臂,两臂随腰转动,向左下捋,顺对方来势化解。

2. 横三体式横掤合劲,贴在对方手臂上将对方挑出,或右手带压对方前臂,左手臂由前上方横掤而出,双臂合劲将对方发出。

此式和转身搂手盖顶一道,共做三次。

第五式　如封似闭

动作

动作一:接上式,身形下坐,左手由右肘底顺右前臂穿出,同时右手臂自然抽回,两手相印,左外右内,掌心向里(图 5.3－13)。

动作二:双掌以内外劳宫相交处为轴,双掌同时按十字交叉由内向外旋转为掌心向前,左内右外。双掌顺势分开,向两侧划圆后在胸口相合,掌心向前(图 5.3－14)。


图 5.3－13


图 5.3－14

要领

1. 身形中正,左手由右肘底顺右前臂穿出、右手臂自然抽回的动作和腰身后坐的动作要完整一气。

2. 双掌外分划圆的过程中,要有向下向外的捋劲。

中华武术网 www.cnwushu.cc

用法

1. 对方正面来击，左前臂穿出横劲挂带对方手臂，双掌前扑，直击对方胸口。

2. 对方正面双手来击，双掌外分划圆下捋将其双臂分开，双掌前扑，直击对方胸口。

第六式　推窗望月［二式］

动作

动作一：接上式，双掌在胸口相合，掌心向前，腰身后坐，右脚带回半步。左腿蹬劲，右脚向前踩出半步，双掌同时向前方扑按而出，目视前方（图 5.3－15）。

动作二：接上式，双掌同时向前下方划圆弧，同时左脚跟进半步，双掌回收到胸口，掌心向外，身形下坐（图 5.3－16）。

动作三：上动不停，左腿蹬劲，右脚向前踩出半步，双掌同时向前扑出，目视前方（图 5.3－17）。


图 5.3－15


图 5.3－16


图 5.3－17

要领

1. 双掌向前划圆的过程中，要有向下向外的捋劲、划劲。

2. 双掌扑按而出，劲跟在左腿，所以左腿要有蹬劲，两肘内裹，贴紧两肋。

用法

对方正面双手来击，双掌下划将其双臂（分开）下压，对方上挑，我顺势双掌前扑，直击对方胸口。

第七式　鹞子翻身

动作

动作一：接上式，双手随腰身左转握拳下捋，右脚向左拧转90°，腰身坐于右腿上（图 5.3－18），左脚外旋 270°，同时左拳向左前上方撩起，眼随手转，拳心向内，高与口齐。

动作二：上动不停，左脚踏实，身形继续左转 270°，右脚随身旋转，同时右拳也随身由下向左前上方以拳面击出，与胸齐高。右脚踏实，腰身坐在右腿上，目视前方（图 5.3－19）。


图 5.3－18


图 5.3－19

中华武术网 www.cnwushu.cc

要领

1. 整个动作一气呵成，左右腿虚实分明，身随腰转，上下协调。

2. 左右拳随身左抡右击，劲力先分后合，沉肩坠肘。

用法

对方背后来击，先用左拳背击其面部，或格挡来拳，后用右拳击打其面颊等部位，由下而上将其击倒。

第八式　转身搂手盖顶

动作同前转身搂手盖顶，见图 5.3－7、图 5.3－8、图 5.3－9。

第九式　力分双牛

动作

动作一：接上式，右手臂随腰身左转下砍，回护于胸前，与左手臂成十字交叉，双掌手背向外，左内右外，重心坐于两腿中间，成斜马步（图 5.3－20）。

动作二：上动不停，双掌向两侧外上方分开，手背向外，高与耳平（图 5.3－21）。

动作三：重心向右侧稍移，左脚向左后侧稍移小半步，双掌由两侧向胸前相合，成十字交叉，掌心斜向下，左内右外，重心仍坐于两腿中间，成斜马步，目光下视（图 5.3－22）。

动作四：双掌向两侧分开，手心向下，高与胸齐。重心仍坐于两腿中间，成斜马步，目光下视（图 5.3－23）。

要领

1. 立身中正，斜马步的步法不丁不八，膝盖内扣，坐胯圆裆，重心位于两腿中间。

2. 双掌十字交叉，向外有撑劲，不可内陷自屈（图 5.3－22）。

3. 两掌外击内合用的都是腰背劲，是心意的分合。

4. 动作二是向两侧击打，动作四是向两侧分拨，如分争斗双牛。


图 5.3－20


图 5.3－21


图 5.3－22


图 5.3－23

中华武术网 www.cnwushu.cc

用法

1. 对方从左侧来击，我用右掌下劈回击，随即双掌背向两侧分开击其面部。

2. 对方有两人从两侧来击，我双掌背向两侧分开击其面部。

3. 对方正面双拳来击，双掌贴其手臂内合封门，屈其手臂，将其发出。

4. 对方双拳由下向上来击，双掌贴其手臂下按外分，踏入中门将其发出。

第十式　提手上势

动作

动作一：接上式，重心向右腿稍偏移，左脚向右内扣 90°，左手臂下落屈肘贴肋随身形右转向右前上方击出，由心而起，由口而出，掌心向外，高与额齐。同时，右肩向后抽吸，带动右手臂裹肘回护胸前，掌心向外，腰身坐于左腿上，成拗步三体式（图 5.3－24）。



图 5.3－24



图 5.3－25

中华武术网 www.cnwushu.cc

动作二：上动不停，左脚跟进小半步，腰身后坐，右脚前移小半步，右手臂向右前上方击出，掌心向前，同时左掌向下回拉，掌心向下，高与胸口齐。重心仍在左腿上，目视前方（图 5.3－25）。

要领

1. 左右手臂贴肋随身拧转，整个动作一气呵成，左右腿虚实分明，身随腰转，上下协调。

2. 左右掌的上下都是靠两肩的抽吸完成，不是单纯双手的上下。劲力挣拧，如撕帛缕。

用法

对方右侧来击，先用左掌背击其面颊或胸部，或格挡来拳，再用右掌连击，或劈倒对方。

第十一式　凤凰单展翅

动作

动作一：接上式，右手臂随腰身左转下落，回护胸口，重心坐在右腿上。同时，左手臂向外上拨带，掌心向外，高与额齐，目视右前方。上动不停，重心移左脚，右脚跟进靠在左脚旁，两脚成 45°角，同时右手掌向前击出，左手臂回带，置于左太阳穴旁，拧胯，重心移右腿，目视前方，成立身拗步右炮拳（图 5.3－26）。

动作三：上动不停，腰身后坐，左脚向前进一步，同时左手臂贴肋由胸口击出，右手臂回带，置于右太阳穴旁，目视前方，成顺步左炮拳（图 5.3－27）。

要领

1. 左右手臂贴肋随身拧转，拗步右炮拳的腰胯向左拧转，重心在右腿上。

2. 顺步左炮拳要胯正身斜，左肩送出。

3. 左右手臂劲力要相合，力劲在背，根劲在腿。

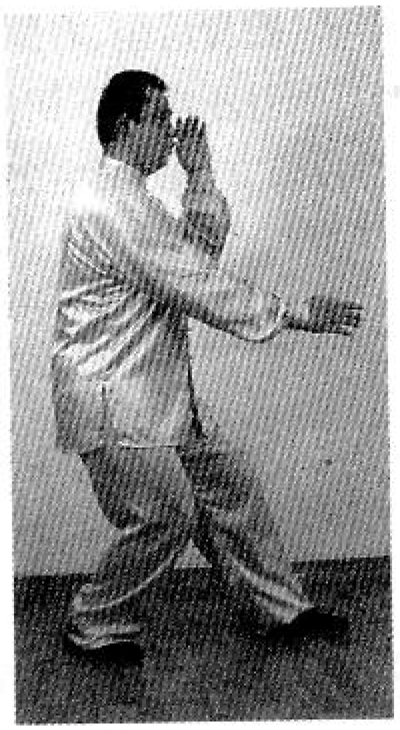


图 5.3-26



图 5.3-27

用法

1. 对方左侧来击，转身用左掌回带或格挡来拳，右掌击其肋部或胸部。右式亦然。

2. 顺步炮拳是回护之拳，以退为主，以进为退。

第十二式　搂膝拗步

动作

动作一：接上式，腰身微左转，右手臂随势向左拨带，随后腰身右转，左手臂随势向右拨带，高于额齐，掌心向内。左臂在内，右臂在外。同时左腿屈膝抬起，目视右前方（图 5.3-28）。

动作二：上动不停，身形继续向右拧转，右手臂向右上方掤出，掌心向内。左手臂随身下移回护胸口。身形下坐，左脚向前进一步，同时左手臂前伸搂过左膝盖，由下向上撩起，掌心向下，与胸口齐高。右手臂贴肋下落，与胸口齐高，目视前方（图 5.3-29）。

动作三：上动不停，腰身后坐，向左拧转，右手臂前伸从左手臂

中华武术网 www.cnwushu.cc

上方穿出，与胸齐高，掌心向下。左手臂顺势回拉，贴肋置于腰间，为右式搂膝拗步（图 5.3-30）。



图 5.3-28



图 5.3-29



图 5.3-30

要领

1. 左右手臂贴肋随身拧转，重心在右腿上，注意立身中正，眼随身转。

2. 左手臂前伸上撩，要有搂膝的动作，与右手臂的贴肋下压形成挣拧合劲。

3. 右手臂从左手臂上方穿出时，要立身中正，身形不要前倾，用腰劲将右手臂送出，两手臂一伸一收，形成螺旋劲。

用法

对方来击，用右掌拨带或格挡来拳，左手臂顺势贴其手臂拨带下压，同时左脚偷步置于其右腿外侧，左手臂击其胸腹或将对方领带吞入，对方必有后撤之势，左右合劲顺势将其发出或摔倒。

第十三式　上步穿掌

动作

动作一：接上式，重心前移左脚，左掌向前上方穿出，与额同高，掌心斜向上，指尖朝前上方。右脚随身前移置于左脚旁，成虚步，双腿屈膝，拧腰坐胯，同时右手在右肩的抽吸下拉回，高于胸口齐，食指尖指向左肘底，目视前上方(图 5.3－31)。

动作二：上动不停，腰部向左拧转，重心落于右脚，左脚虚步，同时右掌由下向前上方推出，高于额齐，左掌边回抽边内旋为掌心斜向下，回护胸口(图 5.3－32)。

动作三：腰身后坐，左脚向前进一步，同时左掌外旋向前上方穿出，与额同高，掌心斜向上。右手在右肩的抽吸下拉回，高于胸口齐，食指尖指向左肘底，松腰坐胯，目视前上方(图 5.3－33)。


图 5.3－31


图 5.3－32


图 5.3－33

要领

1. 左右手臂上穿下拉，贴肋随腰胯拧转，成拧裹劲。

2. 左右腿虚实分明，膝盖弯曲，立身中正。

用法

对方来击，左右掌由下而上连环击其面部、下颌，此式也有以进为退的用法。

第十四式　搂膝拗步[三式]

动作

动作一：同前右式搂膝拗步，见图 5.3－28、图 5.3－29、图 5.3－30。

动作二：接上式，左脚左摆 45°，重心前移，腰身左转，右手臂随势向左拨带，高于额齐，掌心向内。左臂在内，右臂在外。同时右腿屈膝抬起，目视左前方(图 5.3－34)。

动作三：上动不停，身形继续向左拧转，左手臂向左上方掤出，掌心向内。右手臂随势下落回护，与胸口齐高。身形下坐，右脚向前进一步，同时右手臂前伸搂过右膝盖，由下向上撩起，掌心向下，与胸齐高。左手臂贴肋下落，与胸齐高，目视前方(图 5.3－35)。


图 5.3－34


图 5.3－35


图 5.3－36

中华武术网 www.cnwushu.cc

动作四：上动不停，腰身后坐向右拧转，左手臂前伸从右手臂上方穿出，与胸齐高，掌心向下。右手臂顺势回拉，贴肋置于腰间，为左式搂膝拗步(图 5.3－36)。

左右式共做三次，最后为右式搂膝拗步，见图 5.3－28、图 5.3－29、图 5.3－30。

要领和用法如前右式搂膝拗步。

第十五式　上步穿掌

动作、要领和用法同前上步穿掌，见图 5.3－31、图 5.3－32、图 5.3－33。

第十六式　进步搬拦锤

动作

动作一：接上式，腰身后坐，左脚向左前方上小半步，向左外摆 45°，其他姿势不变。重心前移左腿，右腿经左踝向左前方旋转进一步，并向右外摆 45°，同时右掌仰掌由左肘底横劲随势撩出，与肩同高，手臂内旋拨带，掌心向外。左手臂随身形左转贴肋收回到胸前，目视前方(图 5.3－37)。

动作二：上动不停，重心前移，腰身坐于右腿上，左脚向前进一步，同时左手臂向上沿身体中线撩出，掌心斜向下，高与胸齐。右手臂贴肋自然收回置于胸前，重心仍在右腿，前三后七。腰身后坐向左拧转，右手立掌前伸从左手虎口上方穿出，与胸齐高，掌心向内。左手臂顺势回拉，贴肋置于腰间，目视前方(图 5.3－38)。

要领

1. 右腿旋转进步与右掌横劲随身撩出需一气呵成，上下协调。

2. 左手臂前伸上撩，没有搂膝的动作，但与右手臂的贴肋下



图 5.3－37



图 5.3－38

压形成合劲。

3. 右手臂从左虎口上方穿出时，要立身中正，身形不要前倾，用腰劲将右手臂送出，两手臂一伸一收，形成螺旋劲。

用法

对方来击，用右掌拨带或格挡来拳，左脚进步，左掌顺势撩击其裆部或胸腹部，不等对方后退，腰身左拧，右掌连击。

第十七式　如封似闭

动作

动作一：接上式，身形下坐，左手由右肘底贴臂穿出，同时右手臂自然抽回，两手相印，左外右内，掌心向里(图 5.3－39)。

动作二：双掌以内外劳宫相交处为轴，双掌同时按十字交叉由内向外拧转，掌心向前，左内右外。双掌顺势分开，向两侧划圆(图 5.3－40)。

动作三：上动不停，双掌在胸口相合，掌心向外，腰身后坐。左

中华武术网 www.cnwushu.cc

脚带回半步，右腿蹬劲，左脚再向前踩出半步，双掌同时向前上方扑出，目视前方（图 5.3－41）。


图 5.3－39


图 5.3－40


图 5.3－41

要领和用法同前如封似闭。

第十八式　抱虎归山

动作

动作一：接上式，重心稍前移，右脚后退小半步，向右外摆 45°，身形下坐，向右拧转，左脚右扣 45°，成正马步。身形下蹲，松腰坐胯，大腿与地面平行，双掌随势下捋，眼随身转，掌心向下，与腰齐高（图 5.3－42）。

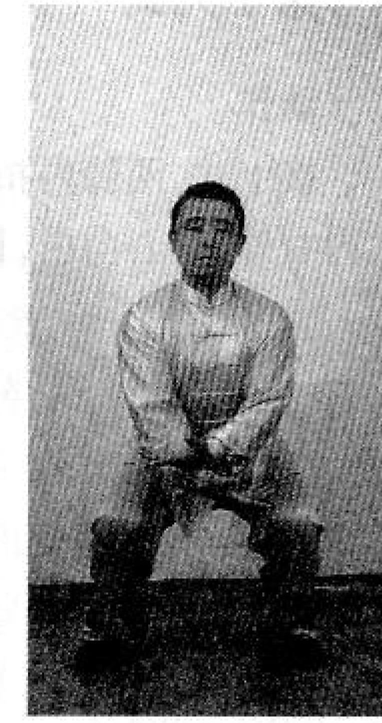
动作二：接上式，左右手臂交叉，左下右上，掌心向下（图 5.3－43）。

动作三：两膝内扣拧劲，身体缓缓上起，成高马步，左右手臂同时上挑，与胸齐高时，屈臂翻转为掌心向外。之后，两手左右分开向体前两侧划圆，掌心向内，指尖斜向下。同时，身形缓缓下蹲，成

低马步，目光下视（图 5.3－44）。


图 5.3－42


图 5.3－43


图 5.3－44

要领

1. 双掌下捋是靠身形的后撤拧转完成，有豹虎掉头回山之势，周身完整一气，双掌合劲。

2. 马步要坐胯、松腰、圆裆、提肛，臀部不可外凸。

3. 左右手臂交叉是合劲、挑劲，双臂从上到下划圆是开劲。

4. 身形上起时，膝盖内扣，腿部内侧拧劲将上身举起。

用法

1. 双掌扑击对方，对方击打我头部，我拧身后撤，以退为进，弓背吐劲，按入对方。

2. 对方正面双手来击，双掌贴其外臂顺对方来势拧身下捋，将其带出。

3. 对方正面来击，我束身下蹲，抱其双腿，将其扛起。

4. 对方双手来击，我双手交叉上挑，对方必下压，我顺势双臂分开，以开劲、採劲泄其来势。

中华武术网 www.cnwushu.cc

第十九式　十字手

动作

接上式,两膝内扣拧劲,身体缓缓上起,左右手臂在胸前交叉,左内右外,掌心向内,目视前方(图5.3-45)。



图5.3-45

要领

1. 左右手臂交叉是合劲、挑劲、挤劲。
2. 身形上起时,膝盖内扣,腿部内侧拧劲将上身举起。
3. 两手交叉圆转于胸前时,要沉肩、坠肘、尾闾中正。

用法

对方攻我下部,我用双手捧住对方的手肘,拿住来势并用合劲送出或用挤劲发出。

中华武术网 www.cnwushu.cc

第二路

第一式　犀牛分水

动作

动作一:接上式,左右手臂向两侧开劲下划,重心移在右腿上,左脚向右旋扣45°,与右脚成内八字,眼随身转(图5.3-46)。

动作二:上动不停,腰身向右拧转,坐于左腿上。同时,左右手臂由两侧上撩回拢,成拗步三体式。左手与额齐高,右手与胸口齐高,掌心向下。右脚尖点地,垂肩坠肘,目视前方(图5.3-47)。

动作三:右脚前移小半步,右手臂向右前上方击出盖顶,掌心向前,同时左手臂向下回拉,掌心向下,高与胸口齐,重心仍在左腿上(图5.3-48)。



图5.3-46



图5.3-47



图5.3-48

要领

1. 左右手臂的分劲、开劲要与左脚的旋扣、腰身的拧转完整

一气，分劲时心气要沉。

2. 转身后双手臂上撩，沉肩坠肘，肘部要有裹劲，立身中正，左右腿虚实分明，松腰坐胯。

用法

1. 对方双拳击我腹部，我双手先开后挑，将对方发出。若对方下压，我顺势绕其臂下压，以合劲击其面部、胸部。

2. 对方背后击我，我转身回护，开劲泄其来势，若对方紧逼，我双臂上挑回拢，屈其来击手臂，以合劲将其发出。

第二式 转身搂手盖顶

动作、要领和用法同前转身搂手盖顶。见图 5.3－7、图 5.3－8、图 5.3－9。

第三式 转身捋手[三式]

动作、要领和用法同前转身捋手，和转身搂手盖顶一起共做三次。见图 5.3－10、图 5.3－11、图 5.3－12。

第四式 如封似闭

动作、要领和用法同前如封似闭。见图 5.3－13、图 5.3－14。

第五式 推窗望月

动作、要领和用法同前推窗望月。见图 5.3－15、图 5.3－16、图 5.3－17。

第六式 金龙摆尾[三式]

动作

动作一：接上式，身形下坐，双手合劲向左下方捋至与胸口齐

高(图 5.3－49)。

动作二：左右脚同时向左拧转 90°，成斜马步，腰身坐在两腿上。双掌掌心相对，左上右下，坐胯拧腰，合劲向左前上方横劲挑出，左掌掌心斜向下，高与肩平，右掌掌心向上，与胸口心齐高，目视左前上方(图 5.3－50)。

动作三：腰身下坐，双掌随身翻转，左掌外旋掌心向上，右掌内旋掌心向下。双手合劲向右下方捋至与胸口齐高(图 5.3－51)。

动作四：上动不停，双掌掌心相对，右上左下。坐胯拧腰，合劲向右前上方横劲挑出，右掌掌心斜向下，高与肩平，左掌掌心向上，与胸口齐高，目视右后上方(图 5.3－52)。

如此反复拧转摆尾三次，回到动作二。


图 5.3－49


图 5.3－50

要领

1. 双手合捋时，用的是身体的整劲，两肋内曲外张，身形保持中正。

2. 在整个身体拧转的过程中，注意身体有轻微起伏，横劲挑

中华武术网 www.cnwushu.cc


图 5.3－51


图 5.3－52

出时上起，捋回时下坐。

3. 上挑和下捋都是合劲，注意拧腰坐胯，眼随手转，立身中正。

用法

1. 对方用双手正面来击，我以右肘腕接住对方手肘，与左手合抱对方臂膀，两臂随腰转动，向右下捋，顺对方来势化解。若对方后退，我顺势横劲上挑发出。

2. 此式左右可灵活运用。

第七式　转背掌

动作

动作一：接上式，腰身以右腿为轴向右拧转，双掌随身翻转，左掌外旋掌心向上，右掌内旋掌心向下，(图 5.3－53)。

动作二：腰身继续向右拧转，左脚原地向右内扣 90°，重心移在左腿上。左掌仰掌随身向右平砍，右手臂贴肋从左肘底穿出，掌心

向下。双掌与肩齐高，眼随身转，目视右手(图 5.3－54)。

动作三：上动不停，腰身继续向右拧转，双掌随身转到胸前正面时同时翻转，左掌外旋掌心向下，右掌内旋掌心向上，身形拧转到极点(图 5.3－55)。


图 5.3－53

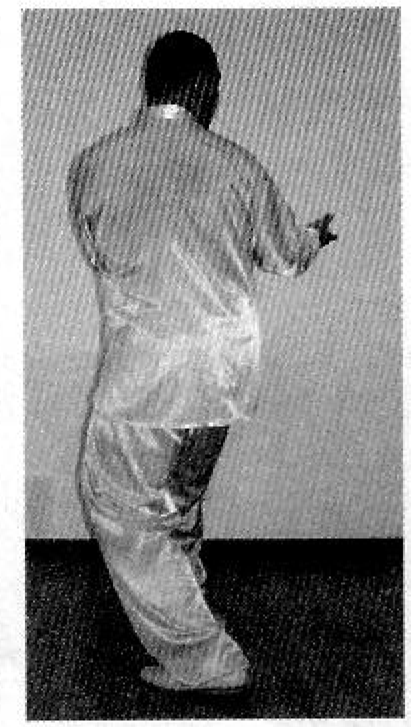

图 5.3－54


图 5.3－55

要领

1. 开始腰身右转，以右腿为轴，左脚内扣，重心转移后，实际是以左腿为轴，因此在整个拧转过程中，左右腿要虚实分明。

2. 注意身体要中正，不可有起伏，膝盖内扣，都是拧裹劲。

3. 身形的转动带动双掌的旋转，动作要协调圆满。

用法

1. 对方背后来击，我左脚摆扣，腰身拧转，周身合劲，右掌仰掌平砍对方。

2. 对方从正面双手来击，我左右手臂上下拧拨其手臂，左脚摆扣，腰身拧转，周身合劲将其挑出。

中华武术网 www.cnwushu.cc

第八式　回身穿掌

动作

动作一：接上式，腰身以右腿为轴向左拧转，同时左脚外旋摆扣270°，双掌随身向左平砍，左掌掌心向下，右掌掌心向上。上动不停，重心移到左腿上，以左腿为轴，右脚向左侧划弧摆扣180°，与左脚成内八字，双掌随身转动在胸前呈十字交叉，眼随身转（图5.3－56）。

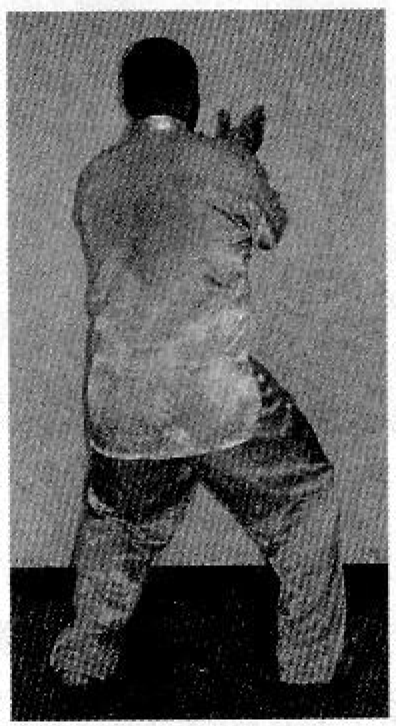


图5.3－56



图5.3－57

动作二：腰身坐在右腿上，左手向前上方领带，掌心向外，同时右手肘贴肋内裹，停靠在胸口前，掌心斜向上（图5.3－57）。

动作三：腰身向左稍拧转，左手向下拉压回护在胸口前，掌心斜向下，同时右手掌向前上方钻出，掌心向外，指尖斜向上。成拗步钻拳，目视前方（图5.3－58）。

动作四：腰身后坐，左脚向前进一步，同时左掌向前方穿出，右手拉压回护胸口，成顺步钻拳（图5.3－59）。

中华武术网 www.cnwushu.cc



图5.3－58



图5.3－59

要领

1. 在整个腰身拧转和左右脚的摆扣过程中，左右腿要虚实分明，身随腰转，身体不可前倾后仰。

2. 注意身体要中正，不可有起伏，腰部平圆、立圆交错，周身劲力拧裹。

3. 身形的转动带动双掌的旋转起落，动作要协调圆满。

用法

1. 对方从左侧来击，我左脚外摆偷步，腰身拧转，左掌贴其手臂，右掌击其肩膀或腋下，周身合劲，将对方劈倒。

2. 转身回护，左手领带对方击来的手臂，右掌向其面部击出，若对方还击，我右手向下拉压其手臂，进步，右掌向其面部或下颌直击。

第九式　倒撵猴[三式]

动作

动作一:接上式,腰身向右略转,左手顺势向前伸拨,指尖向前,掌心向上,同时右手掌心斜向上,随腰身往右略转,上撩,与左手前后相平,两臂前后成弓形,右手掌心斜向下,指尖向后,涵胸拔背,眼视左手(图5.3-60)。

动作二:两手相平时,眼回视右手,腰身右转,重心仍在右腿上,提起左腿收回到右腿旁,同时右手向上旋转翻回,边翻边屈肘,经右耳边向前推按,手心斜向前(图5.3-61)。

动作三:左腿向左后侧倒退一步,两脚跟与肩同宽,成三体式不丁不八步形,同时左手向后抽吸,与右手手心相对成抱小球状,高于口齐。左掌内旋翻转成掌心向斜下,随左腿后退向下抽移到腰间,重心移到左腿上,成三体式,目视前方,这是右式倒撵猴(图5.3-62)。


图5.3-60


图5.3-61


图5.3-62

左式倒撵猴动作类似,只是左右动作相反即可。

如此做三次,回到右式倒撵猴。

要领

1. 此式必须前虚后实,身备五弓,前手的推按劲是靠身形的后退传递的,双手一上一下,有挣拧劲。

2. 左右抽换,一来一往,如波浪汹涌,注意双手有手心相对抱球的动作。

3. 眼随身转,左顾右盼,胯正身斜,抽身送肩。

用法

1. 对方右拳向我胸部或腹部袭来,我以左掌採其右腕,涵胸,坐右腿,随即以右掌击其面部。

2. 对方背后来袭,来不及转身,我涵胸,弓背后缩,可将其震出。

第十式　马步砍掌

动作

动作一:接上式,重心仍在左腿,腰身向左拧转,右脚抬起内扣90°,同时,右手臂顺势向左侧领带回护,与左手在胸前交叉成十字,两掌掌心向内,左掌在外,右掌在内。重心移到两腿中间,同时左脚向外拧转45°,成马步(图5.3-63)。

动作二:上动不停,两掌同时内旋在胸前分开,腰身向左略拧转,裹膝坐胯。左掌回护太阳穴,掌心向外,右掌向右侧平砍,掌心向下,高于胸齐。眼视右掌(图5.3-64)。

动作三:腰身向右回转,成正面马步,双手臂外旋收回,在胸前交叉成十字。两掌掌心向内,右掌在外,左掌在内(图5.3-65)。

动作四:上动不停,两掌同时内旋在胸前分开,腰身向右略拧转,裹膝坐胯,右掌回护太阳穴,掌心向外,左掌向左侧平砍,掌心向下,高于胸齐,眼视左掌(图5.3-66)。

中华武术网 www.cnwushu.cc

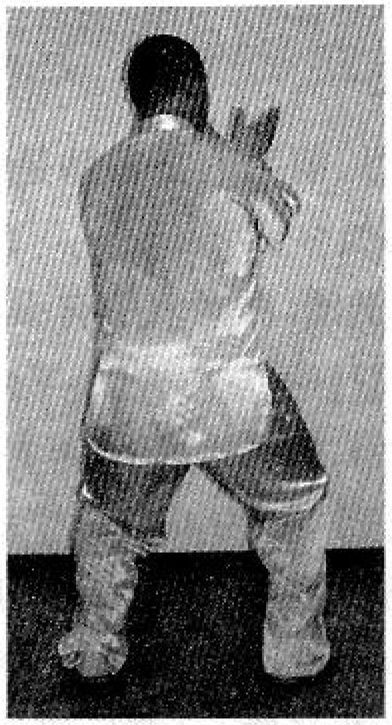

图 5.3－63


图 5.3－64


图 5.3－65


图 5.3－66

要领

1. 左右马步砍掌都是拧腰坐胯，两膝内裹。双臂与背后俞口合劲，有向外撑拨之意。

2. 注意太阳穴旁回护的手臂，要垂肩坠肘。

中华武术网 www.cnwushu.cc

用法

对方正面来击，我左手贴其手臂外拨，向左前上方领带，拧腰坐胯，右掌平砍，击其胸部或肋部。右式亦然。

第十一式　背后锤

动作

动作一：接上式，重心移到右腿，以右脚为轴，腰身右转，左脚抬起向前向右侧划半圆上步，内扣 180°，左手随身形右转向前上方推按，与左耳同高。同时右脚原地拧转 270°，右手臂贴肋回护胸口，握拳，拳心向下。重心坐在左腿上，目视前方（图 5.3－67）。

动作二：上动不停，腰身后坐，右脚向前进一步，同时右拳由心而起，由口而出，向前成弧线下砸，前臂展平，与胸齐高，拳心向上，目稍下视。左手随势下拉回护胸口，步法前三后七（图 5.3－68）。


图 5.3－67


图 5.3－68

要领

1. 腰身的拧转和左右脚的拧转摆扣要协调一致，一气呵成。

重心要活，两腿虚实分明。

2. 右拳向前向下成圆弧下砸，腰身要下坐，上身不可前倾。

用法

对方背后来击，我扣步转身，左手下压其击来手臂，右拳向其面部或胸部砸出。

第十二式　提手上势

动作

动作一：接上式，腰身后坐，左掌向前上方击出，由心而起，由口而出，掌心向外，高与额齐。同时，右肩向后抽吸，带动右手臂裹肘回护胸前，由拳变掌，掌心斜向下，腰身坐在左腿上，成拗步三体式（图 5.3－69）。

动作二：上动不停，腰身后坐，右脚前移小半步，右手臂向右前上方击出，掌心向前。同时左手臂向下回拉，掌心向下，高与胸口齐。重心仍在左腿上，目视前方（图 5.3－70）。



图 5.3－69



图 5.3－70

要领

左右掌的上下是靠两肩的抽送完成，不是单纯双手的上下。劲力挣拧，如撕帛缕。

用法

对方正面来击，先用左掌背击其面颊或胸部，或格挡来拳，再用右掌连击，或劈倒对方。

第十三式　转身莲花腿

动作

动作一：接上式，腰身向左拧转，右脚原地向左拧转 90°，转身后坐，重心移在右腿上，同时右手臂随势贴肋左转，与左手在胸前交叉成十字，右掌在外，左掌在内，两掌掌心向内（图 5.3－71）。



图 5.3－71



图 5.3－72

动作二：上动不停，重心移左腿，右腿抬起向前蹬踢，同时双臂分开，前伸送出，目视前方（图 5.3－72）。

动作三：右腿落于左脚旁，同时双臂收回，与肩同高，两手腕向

中华武术网 www.cnwushu.cc


图 5.3－73


图 5.3－74

内圈转成刁腕，掌心向内，指尖向下。左掌在内，右掌在外（图 5.3－73）。

动作四：重心移右腿，左腿抬起向前正踢，同时双腕分开，与肩同宽，目视前方（图 5.3－74）。

要领

1. 动作二中右腿的蹬踢和双臂的开劲前送是合劲，同时动作，劲根都在左腿上。

2. 动作四中的动作是先开后踢，两手刁腕分开，然后左脚向上勾踢。

用法

1. 对方正面双拳来击，我缩身上前，双手臂十字交叉挤入或贴其双臂，然后双臂开劲，右腿蹬踢其腰胯，将其发出。

2. 对方正面双拳又下向上来击，我双手刁腕，钩挂其手臂，开劲前拉，左脚勾踢其裆部。

中华武术网 www.cnwushu.cc

第十四式　搂膝拗步

动作、要领和用法如前搂膝拗步。如图 5.3－28、图 5.3－29、图 5.3－30。

第十五式　上步四炮捶

动作

动作一：接上式，右脚上步，停靠在左脚旁，重心移右腿，左脚成虚步，左手臂沿右肘底向外上拨带，掌心向上，高与胸齐（图 5.3－75）。

动作二：上动不停，左脚向左侧 45°方向上半步，同时左手臂翻转回带，置于左太阳穴旁，掌心向外。右手掌向前击出，高于胸口齐。坐胯，成拗步右炮拳，目视左前方（图 5.3－76）。

动作三：双手臂收回于胸前，掌心相对。重心前移，右脚上步，停靠在左脚旁，与左脚成 90°。重心移右腿，左脚向右侧 45°方向前进一步，同时左手臂由胸口击出，右手臂上举回带，置于右太阳穴旁，成顺步左炮拳，目视右前方（图 5.3－77）。

动作四：双手臂收回于胸前，掌心相对。重心前移，右脚上步，停靠在左脚旁，与左脚成 45°。重心移右腿，左脚向前进一步，同时左手臂翻转回带，置于左太阳穴旁，掌心向外。右手掌向前击出，高于胸齐。坐胯，成拗步右炮拳，目视前方（图 5.3－78）。

动作五：双手臂收回于胸前，掌心相对。重心前移，右脚上步，停靠在左脚旁，与左脚成 45°。重心移右腿，左脚向前进一步，同时左手臂由胸口击出，右手臂上举回带，置于右太阳穴旁，成顺步左炮拳，目视前方（图 5.3－79）。

要领

1. 左右手臂贴肋随身拧转，拗步右炮拳的腰挎向左拧转，重

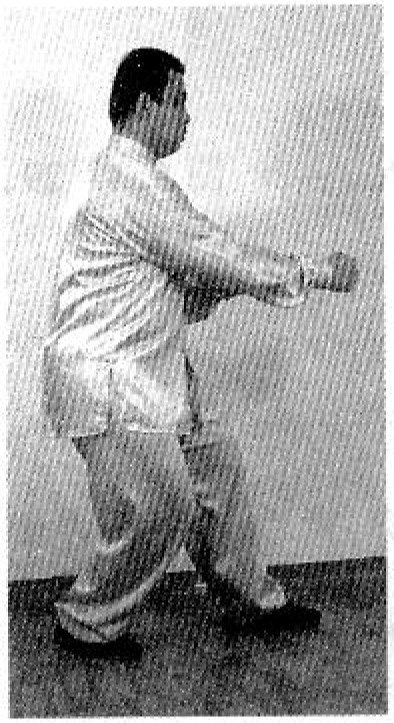

图 5.3－75


图 5.3－76


图 5.3－77


图 5.3－78


图 5.3－79

心在右腿上。

2. 顺步左炮拳要胯正身斜，左肩送出。

3. 左右手臂劲力要相合，力劲在背，根劲在腿。

用法

中华武术网 www.cnwushu.cc

1. 对方左侧来击，转身用左掌回带或格挡来拳，右掌击其肋部或胸部。右侧同用。

2. 炮拳是回护之拳，以退为主，以进为退。

第十六式　背后锤

动作

动作一：接上式，腰身右转，左脚原地内旋摆扣 90°，左手随身形右转向前上方推按，与左耳同高。同时右脚原地拧转 180°，右手臂贴肋回护胸口，握拳，拳心向下。重心坐在左腿上（图 5.3－80）。

动作二：上动不停，腰身后坐，右脚向前进一步，同时右拳由心而起，由口而出，向前成弧线下砸，前臂展平，与胸齐高，拳心向上。左手随势下拉回护胸口，步法前三后七，目稍下视（图 5.3－81）。


图 5.3－80


图 5.3－81

要领

1. 腰身的拧转和左右脚的拧转摆扣要协调一致，一气呵成。重心要活，两腿虚实分明。

2. 右拳向前向下成圆弧下砸，腰身要下坐，上身不可前倾。

用法

对方背后来击，我扣步转身，左手下压其击来手臂，右拳向其面部或胸部砸出。

第十七式　白蛇吐信

动作

动作一：接上式，左脚跟进小半步，腰身原位向右拧转，右拳展开成掌，外旋，由胸前向右侧划平圆，掌心向下。左手臂内旋由胸前向左外侧划平圆，掌心向下。当右手贴肋收回胸口时，左手正好平划到正前方，高与胸齐(图 5.3－82)。

动作二：上动不停，腰身后坐，右脚向前进一步。同时左掌回捋，右掌翻转成掌心向上，从左掌上方伸出，前臂展平，与胸齐高。左手回护胸口，步法前三后七，目视前方(图 5.3－83)。



图 5.3－82



图 5.3－83

要领

1. 腰身的拧转和左右手臂的动作要协调一致。重心要活，两腿虚实分明。

2. 左右手臂划圆走腰劲，不是单纯两手划圆。腰身要下坐，上身不可前倾。

用法

对方正面来击，我左手下压其击来手臂，右拳向其胸部或腹部击出。

对方正面来击，我左右手向右下压带挂其击来手臂，腰身左转，右手臂横劲将其发出。

第十八式　叉掌上步六崩捶

动作

动作一：接上式，右脚向左侧横迈，交叉停靠在左脚左侧，同时右手臂向左侧裹肘横拨，掌心向上，与左手在胸前交叉，左下右上(图 5.3－84)。

动作二：重心移右腿，左右手臂在胸前逆时针方向各划一平圆，左手贴肋回到胸口处，右手臂平伸在胸前，掌心向下，一前一后(图 5.3－85)

动作三：上动不停，腰身后坐，左脚向前进一步，左掌同时向前方崩出，手臂展平，掌心向下，与胸齐高。右手回拉到胸口处，步法前三后七，目视前方，成左顺步崩拳(图 5.3－86)。

动作四：右脚跟进小半步，腰身原位向左拧转，右掌同时向前方崩出，手臂展平，掌心向下，与胸齐高。左手回拉到胸口处，步法前三后七，目视前方，成右拗步崩拳(图 5.3－87)。

动作五：同动作三，左顺步崩拳(图 5.3－86)。

动作六：同动作四，右拗步崩拳(图 5.3－87)。

中华武术网 www.cnwushu.cc



图 5.3－84



图 5.3－85



图 5.3－86



图 5.3－87



图 5.3－88

动作七：上动不停，腰身后坐，左脚向前进一步，外摆 45°，左掌同时向前方崩出，手臂展平，掌心向下，与胸齐高。右手回拉到胸口处，步法前三后七，目视前方，成左顺步崩拳（图 5.3－88）。

动作八：上动不停，腰身后坐，右脚向前进一步，右掌同时向前

中华武术网 www.cnwushu.cc

方崩出，手臂展平，掌心向下，与胸齐高。左手回拉到胸口处，步法前三后七，目视前方，成右顺步崩拳（图 5.3－89）。



图 5.3－89

要领

1. 腰身的拧转和左右手臂的动作要协调一致。重心要活，两腿虚实分明。

2. 崩拳的进出走腰劲，不是单纯两手的出入，腰身要下坐，上身不可前倾。

用法

1. 对方正面来击，我左手下压其击来手臂，右拳向其胸部或腹部击出。

2. 对方正面来击，我左右崩拳连环击打对方胸腹部。

第十九式　撇身锤

动作

动作一：接上式，左脚跟进小半步，腰身后坐，略向右拧转，右

脚成虚步,左手随势向前上方推按,与左耳同高。同时右手臂贴肋回护胸口,握拳,拳心向下。重心坐在左腿上,目视前方(图 5.3-90)。


图 5.3-90


图 5.3-91

动作二:上动不停,腰身后坐,右脚向前进一步,同时右拳由心而起,由口而出,向前成屈肘砸出,拳心向内,与胸齐高。左手随势下拉回护胸口,步法前三后七,目视前方(图 5.3-91)。

要领

1. 左掌向上的推按、右拳的回拉动作要和腰身的拧转协调一致,一气呵成。重心要活,两腿虚实分明。

2. 右拳向前向外成圆弧屈肘砸出,腰身要下坐,上身不可前倾。

用法

对方正面来击,我上步,左手下压其击来手臂,右拳向其面部或胸部砸出。

中华武术网 www.cnwushu.cc

第二十式 大禹化熊

动作

动作一:接上式,左脚跟进小半步,腰身后坐,略向左拧转,右脚成虚步,右手臂屈臂向左内侧回带,经左耳际弧线下划至左胸侧。同时左手掌从右肘底贴右前臂上迎右手臂的动作,在左耳际时以左掌心迎握右拳面,随势推压,高与胸口齐。上动不停,腰身后坐,右脚向前 45°方向进一步,同时左右手臂抱拳合劲,腰身向右拧转,右肘由下向右侧上方弧线击出,略低于肩。三体步法不变,前三后七,目视右上方(图 5.3-92)。

动作二:左脚跟进小半步,左右手臂在体前分开,掌心向下。腰身后坐,右脚成虚步,两手臂向各自外侧划平半圆,收回到胸前左右两侧,掌心仍向下(图 5.3-93)。


图 5.3-92


图 5.3-93


图 5.3-94

动作三:上动不停,腰身后坐,右脚向前进一步,同时左右手掌(或握拳)合劲向前平击,与胸齐高。三体步法不变,前三后七,目

视前方(图 5.3－94)。

动作四:左脚跟进小半步,左右手握拳由体前下划收回,掌心向下。腰身后坐,右脚成虚步(图 5.3－95)。

动作五:上动不停,腰身后坐,右脚向前进一步,同时双拳合劲由下向前上方击出,拳面向上,与额齐高。垂肩坠肘,步法前三后七,目视前上方(图 5.3－96)。



图 5.3－95



图 5.3－96

要领

1. 熊形的肘击用的是腰肋劲,不是单纯的肩肘动作。周身劲力要相合。

2. 动作四的平击和动作六的勾击中,双拳要合劲,腰身后坐,背有靠山之势。

3. 五个动作都是前三后七的单重步法,不可前倾成弓步。

用法

1. 对方正面来击,我上步,左右手拨带其击来手臂,进步右肘击其肋部或胸部。

中华武术网 www.cnwushu.cc

2. 对方正面来击,我上步,左右手拨带下压其击来手臂,进步双拳击其胸部或腹部。

3. 对方正面来击,我上步,左右手拨带下压其击来手臂,进步双拳击其头部或下颌。

4. 此三式可连环击打。

第二十一式　鹞子翻身

动作、要领和用法如前鹞子翻身,见图 5.3－18、图 5.3－19。

第二十二式　转身搂手盖顶

动作、要领和用法如前转身搂手盖顶,见图 5.3－7、图 5.3－8、图 5.3－9。

第二十三式　力分双牛

动作、要领和用法如前力分双牛,见图、5.3－20、图 5.3－21、图 5.3－22、图 5.3－23、图 5.3－24。

第二十四式　提手上势

动作、要领和用法如前提手上势,见图 5.3－24、图 5.3－25。

第二十五式 云手[三式]

动作

动作一:接上式,重心移到左腿,腰身向左拧转,左手臂由心而起,经口,贴肘内旋,向左前上方拨带,立掌垂肘,大拇指指向鼻尖,眼随手转。同时右脚并于左脚旁成虚步,右手臂随势向左下采,掌心向下,与胸口齐高(图 5.3－97)。

动作二:上动不停,重心移到右腿,左腿成虚步,腰身向右拧

转，右手臂由心而起，经口，贴肘内旋，向右前上方拨带，掌心斜向下，垂肩坠肘，与额齐高，目视右前方。同时左手臂随势向左下採，掌心向下，与胸口齐高（图 5.3－98）。



图 5.3－97

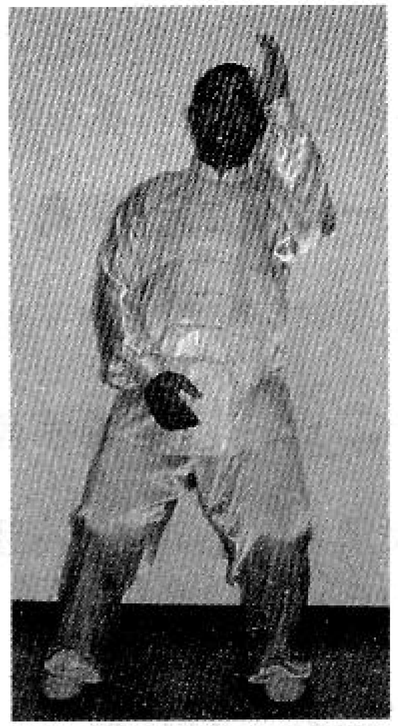


图 5.3－98

动作三：上动不停，左脚向左侧平开一步，重心移到两腿中间，步法不丁不八，成斜马步。腰身向左拧转，左手臂由心而起，经口，贴肘内旋，向左前上方拨带，立掌垂肘，大拇指指向鼻尖，目视前方。同时右手臂随势向左下採，掌心向下，与腰齐高（图 5.3－99）。

动作四：右脚向左平移一步并于左脚旁，成虚步。上动不停，重心移到右腿，左腿成虚步，腰身向右拧转，右手臂由心而起，经口，贴肘内旋，向右前上方拨带，掌心斜向下，垂肩坠肘，与额齐高，目视右前方。同时左手臂随势向左下採，掌心向下，与腰齐高（图 5.3－100）。

动作五：同动作三，见图 5.3－99。

动作六：同动作四，见图 5.3－100。

动作七：同动作三，见图 5.3－99。

中华武术网 www.cnwushu.cc

要领

1. 两手如车轮随腰身旋转。右手转至右额前，左手下採相随；左手旋转至面前，右手下採相随。

2. 腰身的拧转中，单重虚步与斜马步轮流变换，腰转胯不动，立身中正。

3. 左右手臂轮转要保持垂肩坠肘的要领，内旋拨带用腰的拧转劲，不是单纯的手臂动。



图 5.3－99



图 5.3－100

用法

1. 对方正面来击，我右手向上领带其击来手臂，左掌击其肩、胸部。

2. 对方正面来击，我左手向上拨带其击来手臂，右掌击其胸、肋部。

第二十六式　双蛇吐信

动作

动作一：接上式，重心稍前移，右脚跟进小半步，成三体式步法。右掌向左前上方推按，掌心向外，与口齐高，同时左手向下拉带到腰间，掌心向下（图 5.3－101）。

动作二：上动不停，左脚向前进小半步，外摆 45°，右手臂向下回拉，左掌外旋成掌心向上，捏剑指，由胸口经右手臂上方向正前方平刺，右手停于腰间。腰身后坐，目视前方（图 5.3－102）。


图 5.3－101


图 5.3－102


图 5.3－103

动作三：上动不停，重心移左腿，右脚前进一步，右手捏剑指，掌心向下，由胸口向正前上方刺出，略低于肩。同时左手剑指拉回胸口前，掌心向上。腰身后坐，目视前方（图 5.3－103）。

动作四：腰身左转，右脚向左侧内扣 1350，右手臂随势曲肘向左前上方领带，与左手臂在胸前交叉成十字，掌心向内，左外右内。重心后坐移右腿（图 5.3－104）。

动作五：左右手臂保持姿势，左腿向后插入右腿弯后，成交剪步，立身下坐（图 5.3－105）。

动作六：左腿蹬劲，站立，同时两手在体前分开，捏剑指，向两侧平刺，与肩同高，掌心向下，目视正前方（图 5.3－106）。

动作七：以左腿为轴，腰身向右拧转 135°，右脚同时向左侧划圆，内扣 135°，左脚原地向外拧转 45°，成双脚平行站立。右手臂随势曲肘向左旋转领带，与左手臂在胸前交叉成十字，掌心向内，左内右外。重心在两腿中间（图 5.3－107）。

动作八：左右手臂保持姿势，立身下蹲（图 5.3－108）。

动作六：双腿蹬劲，站立，同时两手在体前分开，捏剑指，向两侧平刺，与肩同高，掌心向下，目视前方（图 5.3－109）。

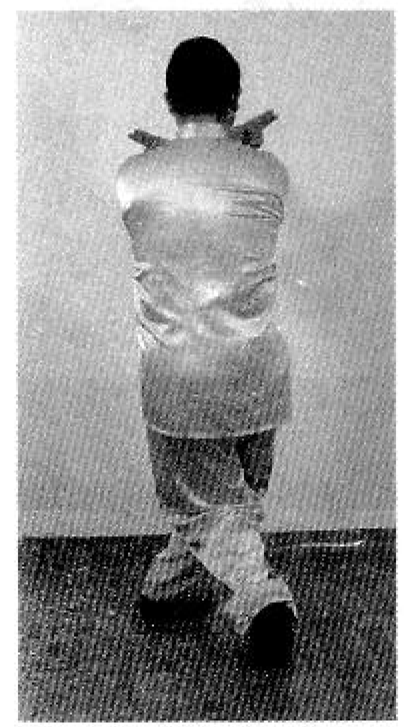

图 5.3－104


图 5.3－105


图 5.3－106

要领

1. 动作一到动作三中，两手剑指的出入是靠腰劲的拧转，双手要有撕拉合劲，不是两手的简单动作。

2. 动作四到动作六中两手剑指的开合要与身体的升降协调，

中华武术网 www.cnwushu.cc

劲力要上下贯穿。

3. 左右手臂向两侧平伸，仍要保持垂肩坠肘的要领，此式贯通后，通体清爽，如沐天雨。

用法

1. 对方正面来击，我右手向上领带下压其击来手臂，左手剑指击其胸部要穴。对方反击，左手下压，右手剑指连击其面目要害部位。

2. 对方两人左右两侧来击，我先束后展，剑指左右击刺。



图 5.3－107



图 5.3－108

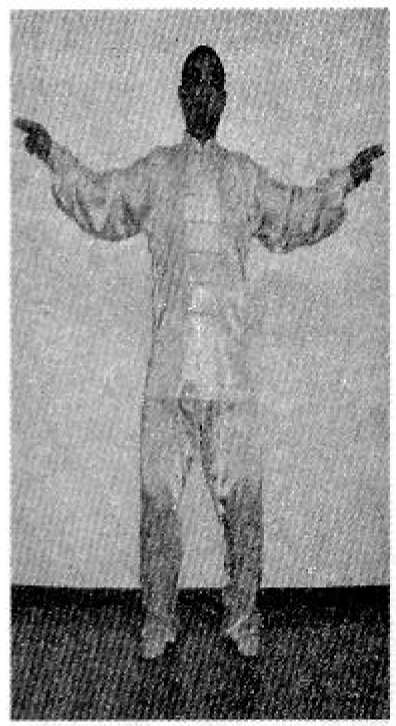


图 5.3－109

第二十七式　云手[三式]

动作

接上式，腰身向左拧转，左手展开成掌，保持姿势。同时右脚并于左脚旁成虚步，右手展开成掌，随势向左下採，掌心向下，与胸口齐高。重心移右腿，左腿成虚步，腰身向右拧转，右手臂由心而起，经口，贴肘内旋，向右前上方拨带，掌心斜向下，垂肩坠肘，与额

中华武术网 www.cnwushu.cc

齐高。同时左手臂随势向左下採，掌心向下，与胸口齐高。

其余动作、要领和用法如前云手[三式]。见图 5.3－97、图 5.3－98、图 5.3－99、图 5.3－100。

第二十八式　双蛇吐信

动作、要领和用法如前双蛇吐信，见图 5.3－101、图 5.3－102、图 5.3－103、图 5.3－104、图 5.3－105、图 5.3－106、图 5.3－107、图 5.3－108、图 5.3－109。

第二十九式　云手[三式]

动作、要领和用法如前云手，见图 5.3－97、图 5.3－98、图 5.3－99、图 5.3－100。

第三十式　双蛇吐信

动作、要领和用法如前双蛇吐信，见图 5.3－101、图 5.3－102、图 5.3－103、图 5.3－104、图 5.3－105、图 5.3－106、图 5.3－107、图 5.3－108、图 5.3－109。

第三十一式　搂手盖顶

动作

动作一：接上式，左右手臂屈臂在胸前交叉，掌心向内，左手在内，右手在外(图 5.3－110)。

动作二：上动不停，腰身右转 45°，左脚原地向右内扣 45°，重心移到左腿上。右手臂内旋，翻掌向右前上方搂带；同时左手臂内旋，反掌下拉回护胸口，掌心向下。当右掌心与额同高时，左手臂向右前上方击出，掌心向前，同时右手臂向下回拉，掌心向下，高与心齐(图 5.3－111)。

动作三：当左掌心与额同高时，右脚前移小半步，右手臂向右前上方击出盖顶，掌心向前，同时左手臂向下回拉，掌心向下，高与心齐。重心仍在左腿上，目视前方（图 5.3－112）。



图 5.3－110



图 5.3－111



图 5.3－112

要领

1. 在整个身体右转的过程中，注意左右腿的虚实变换，保持三体式的基本要领。

2. 在运动中，与额齐高的手掌，内劳宫（掌心向里）或外劳宫（掌心向外）与祖窍穴相对，拉通脑后玉枕，因此要保持虎项虚灵。

用法

转身回护，右手领带对方击来的手臂，左掌向其面部击出，若对方还击，我左手向下拉压其手臂，右掌向其面部直击或由上向下打击其头部。

第三十二式　力分双牛

动作、要领和用法如前力分双牛，见图 5.3－20、图 5.3－21、

中华武术网 www.cnwushu.cc

图 5.3－22、图 5.3－23。

第三十三式　高探马

动作

动作一：接上式，腰身左转，右掌随势向左前上方推按，掌心向外，高于额齐，左掌随势下拉到胸口前，掌心向下。上动不停，重心移左腿，右脚跟进半步（图 5.3－113）。

动作二：腰身坐右腿，左脚前进半步，同时左掌向前上方穿出，掌心向上，右手拉压回护胸口，成顺步钻拳，目视前上方（图 5.3－114）。



图 5.3－113



图 5.3－114

要领

1. 左右腿要虚实分明，身随腰转，身体不可前倾后仰。

2. 身形转动带动双掌旋转起落，动作要协调圆满。

用法

1. 对方正面来击，我左掌贴带下压其手臂，腰身拧转，右掌击

其肩膀或腋下，周身合劲，将对方劈倒。

2. 左手领带对方击来的手臂，右掌向其面部击出，若对方还击，我右手向下拉压其手臂，进步，左掌向其面部或下颌直击。

第三十四式　左右蹬脚

动作

动作一：接上式，腰身右转，右手臂经左肘底向右前上方领带，与左手臂交叉成十字。右外左内，左掌心向内，右掌心向外(图 5.3－115)。

动作二：上动不停，右腿坐实，左腿后撤一步，同时左右手臂分开向右后侧划立圆，高与肩齐，两掌掌心向后，右高左低，左手指尖指向右肘底。眼随手转，目视右手(图 5.3－116)。

动作三：腰身后坐，重心移左腿，左右两掌继续向下划圆，到最低点时右掌外旋，左掌内旋，翻转成掌心向上，由下向上合劲上举。同时右脚抬起向正前方蹬出。左掌回护左太阳穴，掌心斜向外；右掌掌心向上，高于肩平。右肘与右膝相对，目视前方(图 5.3－117)。

动作四：上动不停，腰身向左拧转，左腿坐实，右腿后撤一步，同时左右手臂向左后侧划立圆，高于肩齐，两掌掌心向后，左高右低，右手指尖指向左肘底。眼随手转，目视右手(图 5.3－118)。

动作五：腰身后坐，重心移右腿，左右两掌继续向下划圆，到最低点时左掌外旋，右掌内旋，翻转成掌心向上，由下向上合劲上举。同时左脚抬起向正前方蹬出。右掌回护右太阳穴，掌心斜向外；左掌掌心向上，高于肩平。左肘与左膝相对，目视前方(图 5.3－119)。



图 5.3－115



图 5.3－116



图 5.3－117



图 5.3－118



图 5.3－119

要领

1. 在整个运动过程中，腰身拧转带动手臂翻转，上下要协调一致，动作大方。

2. 在双掌上举的过程中，腰胯要将支撑腿的蹬劲转换到位，

中华武术网 www.cnwushu.cc

周身一气,周身合劲。

3. 此式的关键是身法,注意立身中正,垂肩坠肘,眼随手转。

用法

1. 对方正面来击,我腰身右拧左右手臂圆转,领带对方击来的手臂,左脚撤步,坐实后,左拳(掌)上撩或格挡其手臂,右有拳(掌)击其腋下或面部,同时右脚蹬击其腹部、胯部。

2. 左式同用,也可左右连环退击。

第三十五式　转身蹬脚

动作

动作一:接上式,腰身左转,左腿后撤一步,同时左右手臂随势向左下方下捋,右掌在上,掌心向下,左掌在下,掌心向上。腰身继续左转,与原来方向成180°。左脚原地内扣135°,左右手臂在胸前交叉成十字,掌心向内,右外左内(图5.3-120)。


图5.3-120


图5.3-121

动作二:腰身后坐,重心移右腿,左右两掌内旋,翻转成掌心向

外,在体前分开,左掌心向前,右掌心向后,高于肩平,垂肩坠肘。同时左脚屈膝向正前方蹬踢,与腰同高,目视蹬脚前方(图5.3-121)。

要领

1. 腰胯左转,左右手臂随势向左下方下捋,动作要协调一致。

2. 转身与蹬脚动作要连贯,不能停断。

用法

对方从背后来击,我急转身,飞起左脚蹬之。

第三十六式　上步六崩捶

动作

动作一:接上式,左脚下落,与右脚相距一步,仍成三体式步法,同时右手臂随势贴肋经胸前向前方崩出,手臂展平,掌心向下,与胸齐高。左手回拉到胸口处,步法前三后七,目视前方,成右拗步崩拳(图5.3-122)。

动作二:上动不停,腰身后坐,左掌向前方崩出,手臂展平,掌心向下,与胸齐高。右手回拉到胸口处,步法前三后七,目视前方,成左顺步崩拳(图5.3-123)。

动作三:右脚跟进小半步,腰身原位向左拧转,右掌同时向前方崩出,手臂展平,掌心向下,与胸齐高。左手回拉到胸口处,步法前三后七,目视前方,成右拗步崩拳(图5.3-124)。

动作四:上动不停,腰身后坐,左脚向前进一步,外摆45°,左掌同时向前方崩出,手臂展平,掌心向下,与胸齐高。右手回拉到胸口处,步法前三后七,目视前方,成左顺步崩拳(图5.3-125)。

动作五:上动不停,右脚向前进一步,外摆45°,右掌同时向前方崩出,手臂展平,掌心向下,与胸齐高。左手回拉到胸口处,步法前三后七,目视前方,成右顺步崩拳(图5.3-126)。

中华武术网 www.cnwushu.cc

动作六：上动不停，左脚向前进一步，左掌同时向前方崩出，手臂展平，掌心向下，与胸齐高。右手回拉到胸口处，步法前三后七，目视前方，成左顺步崩拳(图 5.3－127)。


图 5.3－122


图 5.3－123


图 5.3－124


图 5.3－125


图 5.3－126


图 5.3－127

中华武术网 www.cnwushu.cc

要领

1. 腰身的拧转和左右手臂的动作要协调一致。重心要活，两腿虚实分明。

2. 崩拳的进出走腰劲，不是单纯两手的出入，腰身要下坐，上身不可前倾。

用法

1. 对方正面来击，我左手下压其击来手臂，右拳向其胸部或腹部击出。

2. 对方正面来击，我左右崩拳连环击打对方胸腹部。

第三十七式　背后锤

动作、要领和用法同前背后锤，见图 5.3－80、图 5.3－81。

第三十八式　灵猿献果

动作

动作一：接上式，右手臂内旋，左手掌心向下，经右肘底与右手臂交叉成十字，两掌掌心向下，与胸口齐高。重心后坐，两手臂内旋，向上撑架，掌心向外，在面前成十字交叉状，左外右内。同时右脚原地外摆 45°(图 5.3－128)。

动作二：上动不停，重心前移，左脚抬起，经右脚划弧向右前方摆扣，与右脚成交剪步。身体垂直下蹲，同时两手臂向两侧分开，掌心相对。与左膝盖齐高时，两掌并拢，如捧鲜果，目光下视(图 5.3－129)。

动作三：交剪步不变，身体直起，两掌由胸前上举，高与额齐，目视前上方(图 5.3－130)。

要领

1. 两手臂的分开下打与身体下蹲要协调，用腰背的合劲。



图 5.3－128



图 5.3－129

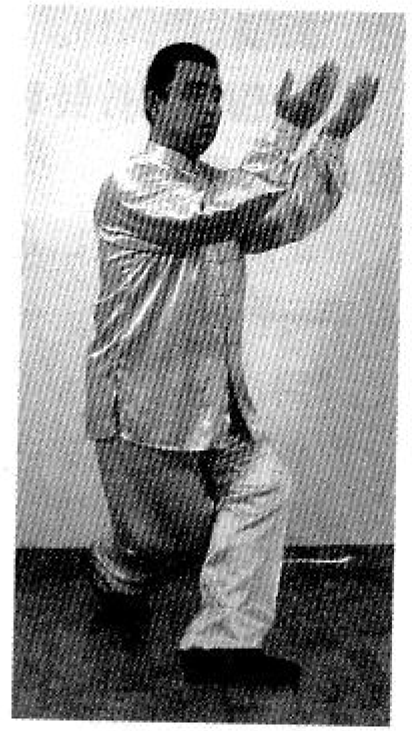


图 5.3－130

2. 交剪步下蹲时，上身要坐在左腿上，脚尖支撑，右膝盖要顶在左腿弯里。

3. 上身直起，双手臂合劲，贴肘上举，如捧重物。

用法

1. 对方正面来击，我双手臂下压其击来手臂，交剪步下蹲，以头击其面。

2. 对方正面来击，我双手臂下压回屈其击来手臂，直起，将其捧出。

第三十九式　左右分脚

动作

动作一：接上式，上身直起，双手在胸前交叉成十字，掌心向内，左内右外（图 5.3－131）。

动作二：重心移左腿，左右两掌内旋，翻转成掌心向外，在体前分开，右掌心向前，左掌心向后，高于肩平，垂肩坠肘。同时右脚屈

中华武术网 www.cnwushu.cc

膝向正前方踢出，与腰同高，眼视踢脚前方（图 5.3－132）。

动作三：接上式，右脚下落，外摆 45°，腰身向右拧转，同时双手合拢，在胸前交叉成十字，掌心向内，左内右外（图 5.3－133）。



图 5.3－131



图 5.3－132



图 5.3－133



图 5.3－134

动作四：重心移到右腿上，左右两掌内旋，翻转成掌心向外，在体前分开，左掌心向前，右掌心向后，高于肩平，垂肩坠肘。同时左脚屈膝向正前方踢出，与腰同高，眼视踢脚前方（图 5.3－134）。

要领

1. 踢脚，脚背要平直。脚踢与两手分开要同时进行。

2. 双手外分要有合劲。

用法

对方正面来击，我以左手接其腕，用右臂拢其肘，同时起右脚，踢其腹部。左式亦然。

第四十式　灵猿攀枝

动作

动作一：接上式，以右脚尖为轴，眼随身转，左脚向右侧旋扣划半圆弧，腰身右转 180°，左手臂随身形转动与右手臂在胸前环抱，左手叉在右腋下，掌心向上，右手停靠在左肩旁，掌心斜向上，成屈膝站立姿势（图 5.3－135）。

动作二：双手臂随身形右转之势分开向两侧旋转划圆，左手先内旋后外旋，向左侧划半圆，掌心向上。右手内旋，向右前侧划半圆。当右手划回胸前时，重心移左腿，右手外旋成仰掌，经左上臂向左侧平插，同时右脚向左前平摆半步，停靠在左脚前外侧，与左脚方向成 45°（图 5.3－136）。

动作三：重心移右腿，右手臂随势向前上方推按，左手臂收回到胸口前，掌心向上（图 5.3－137）。

动作四：上动不停，右手臂下拉收回到胸口前，左手臂经右手臂虎口向前上方穿出，掌心斜向上，同时左脚屈膝上踢，目视前上方（图 5.3－138）。


图 5.3－135


图 5.3－136


图 5.3－137


图 5.3－138

要领

1. 整个动作都是在腰胯的旋转带动下完成的，因此周身要协调，一气呵成。

2. 在转身和双手的旋转中，左右手脚上下相合，同时动作。

中华武术网 www.cnwushu.cc

3. 左右手的圆转，要随腰胯转动，时左时右，看似手动，实际上动作枢纽在腰胯。

用法

1. 对方背后来击，我急摆步转身，左右手连续横击对方。

2. 对方来击，我左手拨带下压其手臂，右手向上推按，击其面部、胸部。

3. 对方回击，我右手下压拨带，左手穿掌，击其面部，同时左脚踢其腹部。

第四十一式　灵猿摘果［三式］

动作

动作一：接上式，左脚下落，外摆45°，左手收回到胸口前，同时右手由下向前上方抓出（图5.3－139）。

动作二：重心移到左腿，左手向前上方抓出，右手抓回到胸口前，同时右腿屈膝向上踢出（图5.3－140）。

动作三：上动不停，右脚未下落之际，右手抓出，左手抓回，同时左脚飞起踢出（图5.3－141）。

动作四：上动不停，右手抓回，左手抓出，同时左脚下落，成三体式（图5.3－142）。

此式连做三次。

要领

1. 整个跳跃动作在腰胯的带动下完成，用腰带动手脚的上踢下抓，起跳时借助支撑腿的蹬劲，空中动作则用腰劲，因此周身要协调，一气呵成。

2. 空中动作是左手右脚和右手左脚的下抓上踢交替完成的，手脚上下要相合，同时动作。

3. 调匀呼吸，心平气和，身体灵动。



图5.3－139



图5.3－140



图5.3－141



图5.3－142

用法

1. 此式为打乱对方门户之拳，如果对方防守严密，我上踢下抓连环进击，破其门户。

2. 对方来击，我右脚抬起，蹬其身，右手左脚同时攻击其面

中华武术网 www.cnwushu.cc

部、腹部,左手再连环进击。

第四十二式　劲风卷帘

动作

动作一:接上式,腰身左转,左手臂翻转回带,置于左太阳穴旁,掌心向外。右手掌向前击出,高于胸口齐。坐胯,目视左前方,成拗步右炮拳(图5.3-143)。

动作二:双手臂收回于胸前,掌心相对。重心后坐,右脚向右侧45°方向上一步,腰身右转,右手臂翻转回带,置于右太阳穴旁,掌心向外。左手掌向前击出,高于胸口齐。坐胯,目视右前方,成拗步左炮拳(图5.3-144)。


图5.3-143


图5.3-144

要领

1. 左右手臂贴肋随身拧转,拗步右炮拳的腰挎向左拧转,重心在右腿上。反之亦然。

2. 左右手臂劲力要相合,力劲在背,根劲在腿。

中华武术网 www.cnwushu.cc

用法

1. 对方左侧来击,转身用左掌回带或格挡来拳,右掌击其肋部或胸部。右侧同用。

2. 炮拳是回护之拳,以退为主,以进为退。

第四十三式　丹凤朝阳

动作

接上式,腰身后坐,向左拧转,左右手臂翻转下捋,手心相对,右上左下,目光下视。上动不停,左右手臂随身下捋划弧,与腰齐高,右脚虚步,收回到左脚侧。双手臂随势向左侧回带划圆,至与肩平齐。眼随身转,同时右腿屈膝抬起。腰身右拧,双手臂抡圆,由上向下劈出,掌心相对。同时右腿踢起,目视前踢方向(图5.3-145)。


图5.3-145

要领

1. 腰身下坐、左拧与双手下捋合劲,上身中正,两肋里曲外

张。

2. 左右手臂抡转在腰胯拧转的带动下完成，因此周身劲力要协调。

3. 左右手臂下劈和右脚上踢同时完成，动作要干脆利落。

用法

对方正面来击，我用左掌搭接其腕部，右掌贴其肘部，合劲下捋。对方退避，我顺势上劈下踢。

第四十四式　穿云取月

动作

接上式，右脚下落，双手收回到胸前。双掌向前上方钻出，两掌相距约一拳，掌心斜向上方，高与额齐，步法仍为前三后七，目视前上方（图 5.3－146）。



图 5.3－146

要领

双掌合劲，腰向后塌，周身劲力贯穿。

用法

对方正面来击，我急进身，双掌向上直插其面或胸部。

第四十五式　双风贯耳

动作

接上式，左脚跟进小半步，腰身后坐，重心移到左腿上，双手收回到腹前。右脚屈膝踢起，同时双手握拳向前上方击出，虎口相对，有两拳相击之势，拳心斜向下，高与耳平（图 5.3－147）。



图 5.3－147

要领

两拳贯耳时，双拳合劲，既有向上的劲，也有相击的劲，相距约有头宽。涵胸拔背，沉肩坠肘。

用法

对方正面用双手下压，我即顺势往下分开，绕圆向上双拳猛击其耳门或太阳穴，同时起腿膝顶脚踢其腹部。

中华武术网 www.cnwushu.cc

第四十六式　左右蹬脚

动作

动作一：接上式，右脚下落至左脚外前侧，外摆45°，与左腿成交剪步。同时双手臂外旋在胸前交叉成十字，拳心向内，左内右外（图5.3－148）。

动作二：重心移右腿，左右拳变掌内旋翻转，在体前分开，左掌心向前，右掌心向后，高于肩平，垂肩坠肘。同时左脚屈膝向正前方踢出，与腰同高，眼视踢脚前方（图5.3－149）。



图5.3－148



图5.3－149

动作三：接上式，以右脚为轴，腰身右转180°，双手合拢，在面前交叉成十字，掌心向内，右内左外。左脚随身向右旋扣，停靠在右脚旁，外摆45°（图5.3－150）。

动作四：重心移右腿，左右两掌内旋翻转，在体前分开，右掌心向前，左掌心向后，高于肩平，垂肩坠肘。同时右脚屈膝向正前方踢出，与腰同高，眼视踢脚前方（图5.3－151）。



图5.3－150



图5.3－151

要领

1. 踢脚，脚背要平直。脚踢与两手分开要同时进行。
2. 双手外分要有合劲。

用法

对方正面来击，我以左手接其腕，用右臂拢其肘，同时起右脚，踢其腹部。左式亦然。

第四十七式　进步搬拦锤

动作、要领和用法如前进步搬拦锤，见图5.3－37、图5.3－38。

第四十八式　如封似闭

动作、要领和用法如前如封似闭，见图5.3－39、图5.3－40、图5.3－41。

中华武术网 www.cnwushu.cc

第四十九式　抱虎归山

动作、要领和用法如前抱虎归山，如图 5.3－42、图 5.3－43、图 5.3－44。

第五十式　十字手

动作、要领和用法如前十字手，如图 5.3－45。

第三路

第一式　犀牛分水

动作、要领和用法同前犀牛分水，见图 5.3－46、图 5.3－47、图 5.3－48。

第二式　转身搂手盖顶

动作、要领和用法同前转身搂手盖顶，见图 5.3－7、图 5.3－8、图 5.3－9。

第三式　转身捋手[三式]

动作、要领和用法同前转身捋手，和转身搂手盖顶一起共做三次，见图 5.3－10、图 5.3－11、图 5.3－12。

第四式　如封似闭

动作、要领和用法同前如封似闭，见图 5.3－13、图 5.3－14。

第五式　推窗望月[二式]

动作、要领和用法同前推窗望月，见图 5.3－15、图 5.3－16、

图 5.3－17。

第六式　鹞子翻身

动作、要领和用法同前鹞子翻身，见图 5.3－18、图 5.3－19。

第七式　转身搂手盖顶

动作

动作一：接上式，左拳变掌，左手臂随腰身右转，屈臂，左掌心与前额祖窍相对，右手臂由左肘底向右上方领带，掌心向外，在胸前与左手臂交叉成十字。同时，左脚向右拧转 90°内扣，右脚向右后侧退一步（图 5.3－152）。

动作二：手臂保持姿势不变，腰身右转，眼随身转，左脚继续向右拧转 90°。右脚也顺势拧转 90°，成三体式，重心移左腿（图 5.3－153）。



图 5.3－152



图 5.3－153

动作三：上动不停，右手臂继续向右前上方搂带，同时左手臂

中华武术网 www.cnwushu.cc

自然下落回护胸口,掌心向下。当右掌心与额同高时,左手臂向右前上方击出,掌心向前,同时右手臂向下回拉,掌心向下,高与心齐(图 5.3－154)。

动作四:当左掌心与额同高时,右脚前移小半步,右手臂向右前上方击出盖顶,掌心向前,同时左手臂向下回拉,掌心向下,高与胸口齐。目视前方,重心仍在左腿(图 5.3－155)。

要领和用法如前转身搂手盖顶。



图 5.3－154



图 5.3－155

第八式　力分双牛

动作、要领和用法同前力分双牛,见图 5.3－20、图 5.3－21、图 5.3－22、图 5.3－23。

第九式　拨草寻蛇[三式]

动作

动作一:接上式,重心稍右移,左脚向左拧转 45°。左手臂屈臂

中华武术网 www.cnwushu.cc

向右领带回护,停于右太阳穴旁。右手臂卷曲,经面前沿身体中线下插,手心向外。同时腰身坐左腿,屈膝缓缓下蹲,右腿提起,脚面平行地面,停于左腿旁,高不过踝(图 5.3－156)。

动作二:接上式,右脚前移一步,左腿蹬劲,腰身上起,右手外旋为掌心向内,向前上方挑出,高于口齐。同时左手下拉停在胸口旁,成右蛇形(图 5.3－157)。

左蛇形动作类似,唯左右相反,如图 5.3－158、图 5.3－159。

右蛇形、左蛇形、右蛇形连续共做三次。



图 5.3－156



图 5.3－157

要领

1. 蛇形练的是身法,整个盘曲动作都是在腰身的带动下完成的,周身协调,一气呵成。

2. 身体下蹲上起的过程中,上身保持中正,直上直下,锻炼腿部力量。

3. 身体上起时,要将腿部的蹬劲贯到上挑的手臂上,周身合劲。



图 5.3 - 158



图 5.3 - 159

用法

1. 对方从正面来击，我用左掌领带下拉其手臂，身形下缩，右脚和右手同时插入对方中门，顺势挑起。

2. 对方正面来击，我左右手臂曲腕缠绕下压其手臂，进步，顺势绕其手臂上击其面部或下颌。

第十式　转身捋手[三式]

动作、要领和用法同前转身捋手，和转身搂手盖顶一起共做三次。见图 5.3 - 10、图 5.3 - 11、图 5.3 - 12。

第十一式　如封似闭

动作、要领和用法同前如封似闭，见图 5.3 - 13、图 5.3 - 14。

第十二式　推窗望月[二式]

动作、要领和用法同前推窗望月，见图 5.3 - 15、图 5.3 - 16、

中华武术网 www.cnwushu.cc

图 5.3 - 17。

第十三式　鹞子翻身

动作、要领和用法同前鹞子翻身，见图 5.3 - 18、图 5.3 - 19。

第十四式　转身搂手盖顶

动作、要领和用法同前转身搂手盖顶，见图 5.3 - 7、图 5.3 - 8、图 5.3 - 9。

第十五式　力分双牛

动作、要领和用法同前力分双牛，见图 5.3 - 20、图 5.3 - 21、图 5.3 - 22、图 5.3 - 23。

第十六式　提手上势

动作、要领和用法同前提手上势，见图 5.3 - 24、图 5.3 - 25。

第十七式　玉女穿梭

动作

动作一：接上式，重心稍后移，右脚外摆 45°。重心移右腿，左脚上步，停靠在右脚旁，成虚步。同时左手臂沿右肘底向外上拨带，掌心向上，高与胸齐（图 5.3 - 160）。

动作二：上动不停，左脚向左前侧 45°方向上一步，同时左手臂翻转回带，置于左太阳穴旁，掌心向外。右手掌向前击出，高于胸齐。坐胯，目视左前方，成拗步右炮拳（图 5.3 - 161）。

动作三：双手臂收回于胸前，掌心相对。腰身向右后转，左脚向右拧转 90°内扣，右脚向右后侧退一步。手臂保持姿势不变，腰身右转，左脚继续向右拧转 90°。右脚也顺势拧转 90°，成三体式。

同时右手臂翻转回带，置于右太阳穴旁，掌心向外。左手掌向前击出，高于胸齐。坐胯，目视右前方，成拗步左炮拳（图 5.3－162）。



图 5.3－160



图 5.3－161



图 5.3－162



图 5.3－163



图 5.3－164

动作四：双手臂收回于胸前，掌心相对。重心稍后坐，右脚向左前方上步，外摆成 45°。重心前移，腰身坐右腿，左脚向左前 45°

中华武术网 www.cnwushu.cc

方向进一步，同时左手臂翻转回带，置于左太阳穴旁，掌心向外。右手掌向前击出，高于胸齐。坐胯，目视左前方，成拗步右炮拳（图 5.3－163）。

动作五：双手臂收回于胸前，掌心相对。腰身向右后转，左脚向右拧转 90°内扣，右脚向右后侧退一步。手臂保持姿势不变，腰身右转，左脚继续向右拧转 90°。右脚也顺势拧转 90°，成三体式。同时右手臂翻转回带，置于右太阳穴旁，掌心向外。左手掌向前击出，高于胸齐。坐胯，目视左前方，成拗步左炮拳（图 5.3－164）。

要领

1. 左右手臂贴肋随身拧转，拗步右炮拳的腰胯向左拧转，重心在右腿上。左式亦然。

2. 左右手臂劲力要相合，力劲在背，根劲在腿。

用法

1. 对方左侧来击，转身用左掌回带或格挡来拳，右掌击其肋部或胸部。右侧同用。

2. 炮拳是回护之拳，以退为主，以进为退。

第十八式　进步搬拦锤

动作、要领和用法同前进步搬拦锤，见图 5.3－37、图 5.3－38。

第十九式　腋下掌

动作

接上式，重心后坐，左脚向左拧转 45°。右脚向右前方 45°方向前进一步。同时左手向右前上方推出，虎口张开，掌心向下，与右肩同高。右掌虎口张开，掌心向下，经前胸插于右腋下，身形下蹲，前三后七，目视左下方（图 5.3－165）。

要领

1. 两臂和后背劲力相合,右肩要沉到左脚上。

2. 上身保持中正,沉肩坠肘,坐胯松腰。

用法

对方从正面来击,我用左掌领带上拨其手臂,身形下缩,右掌下插到其腋下,身体展开,顺势挑出。



图 5.3-165

第二十式　搂手盖顶

动作

动作一:接上式,腰身上起,向右拧转。同时左右手臂交叉,随势向右前方领带(图 5.3-166)。

动作二:上动不停,重心移到左腿上,右手臂继续向右前上方搂带,同时左手臂自然下落回护胸口,掌心向下。当右掌心与额同高时,左手臂向右前上方击出,掌心向前,同时右手臂向下回拉,掌心向下,高与胸口齐(图 5.3-167)。

动作三:当左掌心与额同高时,右脚前移小半步,右手臂向右前上方击出盖顶,掌心向前,同时左手臂向下回拉,掌心向下,高与心齐。目视前方,重心仍在左腿上(图 5.3-168)。

要领和用法如前转身搂手盖顶。



图 5.3-166



图 5.3-167



图 5.3-168

第二十一式　转身捋手[三式]

动作、要领和用法同前转身捋手,和转身搂手盖顶一起共做三次,见图 5.3-10、图 5.3-11、图 5.3-12。

第二十二式　如封似闭

动作、要领和用法同前如封似闭,见图 5.3-13、图 5.3-14。

第二十三式　推窗望月[二式]

动作、要领和用法同前推窗望月,见图 5.3-15、图 5.3-16、图 5.3-17。

中华武术网 www.cnwushu.cc

第二十四式　鹞子翻身

动作、要领和用法同前鹞子翻身,见图 5.3－18、图 5.3－19。

第二十五式　转身搂手盖顶

动作、要领和用法同前转身搂手盖顶,见图 5.3－7、图 5.3－8、图 5.3－9。

第二十六式　力分双牛

动作、要领和用法同前力分双牛,见图 5.3－20、图 5.3－21、图 5.3－22、图 5.3－23。

第二十七式　提手上势

动作、要领和用法同前提手上势,见图 5.3－24、图 5.3－25。

第二十八式　云手[三式]

动作、要领和用法同前云手,图 5.3－97、图 5.3－98、图 5.3－99、图 5.3－100。

第二十九式　搂头脚

动作

动作一:接上式,左脚踏实,重心移左脚,左掌上迎右掌,掌心相对,到面前时同时向下划弧到胸口前,如捧球状(图 5.3－169)。

动作二:上动不停,右脚提膝上踢,脚尖向上。同时双掌向前上方划半圆弧下搂,掌心相对,与胸口齐高,目视正前方(图 5.3－170)。

动作三:右脚下落停靠在左脚旁,右脚踏实,重心移右脚,双掌

中华武术网 www.cnwushu.cc

掌心相对,收回到胸口前。上动不停,左脚提膝上踢,脚尖向上。同时双掌向前上方划半圆弧下搂,掌心相对,与胸口齐高,目视正前方(图 5.3－171)。


图 5.3－169


图 5.3－170


图 5.3－171

要领

1. 两手如搂重物,要合劲。下划时既要有劈劲,又要有回搂撕拨的劲。

2. 下搂和上踢同时动作,也是合劲。注意要有提膝的动作。

用法

1. 对方缩身进击,我双手搂其头下压,右(左)膝抬起,击其面部。

2. 对方正面来击,我双手下搂其手臂,右(左)脚抬起,蹬踢其腹部。

第三十式　云手[三式]

动作、要领和用法同前云手,见图 5.3－97、图 5.3－98、图 5.3

－99、图 5.3－100。

第三十一式　搂头脚

动作、要领和用法同前搂头脚，见图 5.3－169、图 5.3－170、图 5.3－171。

第三十二式　云手[三式]

动作、要领和用法同前云手，见图 5.3－97、图 5.3－98、图 5.3－99、图 5.3－100。

第三十三式　搂头脚

动作、要领和用法同前搂头脚，见图 5.3－169、图 5.3－170、图 5.3－271。

第三十四式　搂手盖顶

动作、要领和用法同前搂手盖顶，见图 5.3－110、图 5.3－111、图 5.3－112。

第三十五式　力分双牛

动作、要领和用法同前力分双牛，见图 5.3－20、图 5.3－21、图 5.3－22、图 5.3－23。

第三十六式　金鸡上架

动作

动作一：接上式，腰身右转，右脚向右外摆 90°，左手外旋为掌心向上，随身形右转向右上方领带下压。重心移右腿，松腰胯，坐右腿，身躯下蹲，低到左腿伸直，往下成右扑步。右手臂与左手臂

中华武术网 www.cnwushu.cc

在额前屈臂相迎，随身形右转而圆转领带，目视左前方（图 5.3－172）。

动作二：上动不停，腰胯向左前移，左脚外摆 90°，身躯上起，重心移左腿，右脚屈膝抬起向左前方下踩。同时左手臂由曲变直，经胸前沿左腿前伸，向上撩起，手心向下。右手随势停于腰间，目视左前上方（图 5.3－173）。



图 5.3－172



图 5.3－173

要领

1. 身躯下蹲时，头要正，自然而不僵硬。躯干要直，不可耸肩，腰、胯、腿要松沉。

2. 下蹲时，左脚尖稍向内扣，不可拔根、翘脚尖，要抓地。

3. 左右手臂合劲，随身形右转而圆转领带，靠的是腰劲，动作要协调。

用法

1. 对方正面来击，我双手贴压领带其手臂，身形下蹲，将其带出。

2. 对方正面来击,我左手上撩,引领其手臂,右(左)脚抬起,踩蹬其胯部或膝关节。

第三十七式　金鸡独立

动作

接上式,右脚踩落踏实,重心移右腿。右手上钻,与右眉齐,指尖向上,掌心向内。左腿屈膝抬起,脚尖上勾,膝盖与腹平。同时左手下拉抓回到腰间,掌心向下,指尖朝前。目视前方,成单腿独立(图 5.3-174)。

要领

1. 虚实分明,涵胸拔背,垂肩坠肘,松腰提胯。

2. 右手、左腿和左手同时动作,是合劲,周身一气。

用法

对方正面来击,我贴近对方,以掌击其下颌,再用膝、脚攻其小腹部,对方若后退,便以脚踢之。



图 5.3-174

中华武术网 www.cnwushu.cc

第三十八式　金鸡报晓

动作

接上式,左脚踩落,同时左手臂贴肋由胸口击出,右手臂外旋,掌心向外,置于左太阳穴旁,目视前方,成顺步左炮拳(图 5.3-175)。



图 5.3-175

要领

1. 顺步左炮拳要胯正身斜,左肩送出。

2. 左右手臂劲力要相合,力劲在背,根劲在腿。

用法

对方右侧来击,我用右掌回带或格挡来拳,左掌击其肋部或胸部。

第三十九式　金鸡抖翎

动作

动作一:接上式,左脚外摆 45°,身形稍下蹲,右腿屈膝提起,脚

尖上勾，半蹲成左独立步。同时，右掌经胸前向左下方插伸，掌心向左；左掌由左下方经胸前向右上方斜穿，停于右肩前，掌心向右，指尖向上，目视右前方（图5.3－176）。

动作二：上动不停，右脚踩落，向前一步，重心仍在左腿。同时，两臂右上、左下同时分开。右掌挑起，高与目平，指尖向上，臂微屈；左掌下捋，停于腰间，掌心斜向下，目视前上方（图5.3－177）。

要领

1. 左掌上穿，右掌下插时，两臂要贴近身体，动作劲力要一致。两肘要有裹劲。身体中正，左脚提住，足掌平行地面。

2. 右手上挑、左手下捋要与右足落地协调一致，肩要松，头要顶，腰要塌。

用法

1. 对方正面来击，我用左掌领带外拨来拳，右掌顺其中线下插，进步将其挑出。

2. 对方正面来击，我用左掌领带外拨来拳，右掌顺其中线下插，右腿抬起以膝、脚击其腹部。一击不中，右拳向上钻出，击其面部或下颌。



图5.3－176

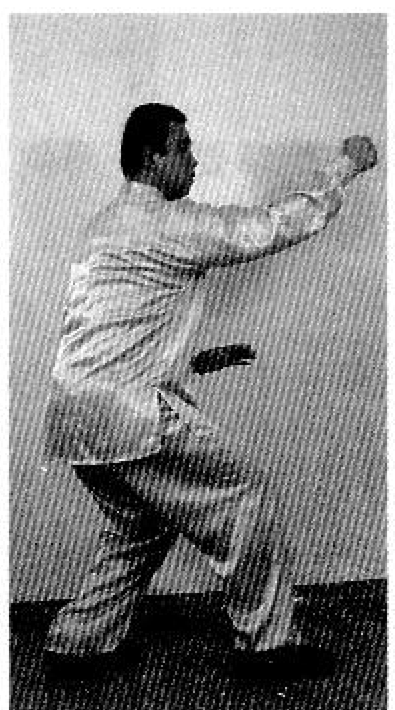


图5.3－177

第四十式　上步金鸡啄米［三式］

动作

动作一：接上式，右脚外摆45°，重心移右腿。左右手握拳，同时划弧线沿身体左侧上提到左腮下，刁腕，右拳在外，左拳在内，拳背向外。同时，左脚提起，停靠在右踝旁，目视前方（图5.3－178）。

动作二：上动不停，左脚向前踩落，身体下蹲，右脚跟进小半步，重心仍在右腿。同时，左拳在前，右拳在后经左脸旁划弧线向下啄击，此为左式金鸡啄米（图5.3－179）。

右式类似，唯左右互换即可，见图5.3－180、图5.3－181，左式一右式一左式共做三次。



图5.3－178



图5.3－179

要领

1. 双拳在左侧上提和左腿上提同时动作，是鸡腿提踩之劲，上下贯穿合劲。

2. 双拳上提下啄，肩要松，肘要坠、要裹，腕要刁。啄出时，劲

中华武术网 www.cnwushu.cc



图 5.3 - 180



图 5.3 - 181

力要下贯，如老鸡啄米。

3. 身形下蹲时，上身要中正，头要顶，背要直。

用法

对方正面来击，我双拳由上下贯，沿其身体中线直击其胸腹部，对方必低头，我头上顶，击其面部或下颌。

第四十一式　退步金鸡啄米[三式]

动作

动作一：接上式，左脚后退一步，重心移左腿。左右手握拳，同时划弧线沿身体右侧上提到右腮下，刁腕，左拳在外，右拳在内，拳背向外。同时，右脚提起成虚步，目视前方(图 5.3 - 182)。

动作二：上动不停，右脚向前踩落，身体下蹲，重心仍在左腿。同时，右拳在外，左拳在内经右脸旁划弧线向下啄击，此为退步右式金鸡啄米(图 5.3 - 183)。

左式类似，唯左右互换即可，见图 5.3 - 184、图 5.3 - 185，右式

中华武术网 www.cnwushu.cc

一左式一右式共做三次。

要领和用法同前上步金鸡啄米。



图 5.3 - 182



图 5.3 - 183



图 5.3 - 184



图 5.3 - 185

第四十二式　马步砍掌

动作、要领和用法如前马步砍掌，见图 5.3－63、图 5.3－64、图 5.3－65、图 5.3－66。

第四十三式　背后锤

动作、要领和用法如前背后锤，见图 5.3－67、图 5.3－68。

第四十四式　提手上势

动作、要领和用法如前提手上势，见图 5.3－69、图 5.3－70。

第四十五式　紫燕横飞

动作

动作一：接上式，重心稍后移，左右双掌相对，划弧线下拉收回到胸口前。右脚上小半步，外摆 45°，重心移右腿。左脚提膝向左前方踢出。同时，双掌经口向前划半圆弧推按而出，高与口齐，目视前方（图 5.3－186）。

动作二：上动不停，左脚后退一步，踏实，以左腿为轴，腰身左转 180°。左手顺势下捋，经身前向左后上撩，与肩平齐，掌心向下，目视左前方（图 5.3－187）。

动作三：上动不停，左脚蹬劲，右腿经左腿前向左上方横踢，右手同时向左侧上方横撩，与左手在额前交叉成十字，两掌心向下，目视前方（图 5.3－188）。

动作四：上动不停，右脚未落地前，腰身向左拧转，左腿屈膝向左前方踢起，同时左右手向两侧分开，与肩平齐，掌心向下（图 5.3－189）。

中华武术网 www.cnwushu.cc

要领

1. 整个跳跃动作在腰胯的带动下完成，用腰带动手脚的横踢上撩，起跳时借助支撑腿的蹬劲，空中动作则用的是腰劲，因此周身要协调，一气呵成。

2. 空中动作中两手臂向两侧分开要有展翅上拔身体的意思，用的仍然是腰劲。

3. 调匀呼吸，心平气和，身体灵动。

用法

1. 对方正面来击，我双掌贴带下捋其击来手臂，左脚屈膝上踢，同时双掌由心而起，由口而落向其胸口扑按。

2. 对方后面来击，我急后撤垫步，左手向后撩击，转身右脚横踢而出，右手同时撩击，未及右脚落地，双手外分拨劲，拧身左脚踢出。



图 5.3－186



图 5.3－187


图 5.3－188


图 5.3－189

第四十六式　搂膝拗步

动作、要领和用法如前搂膝拗步，见图 5.3－28、图 5.3－29、图 5.3－30。

第四十七式　上步四炮捶

动作、要领和用法如前上步四炮捶，见图 5.3－75、图 5.3－76、图 5.3－77、图 5.3－78、图 5.3－79。

第四十八式　背后锤

动作、要领和用法如前背后锤，见图 5.3－80、图 5.3－81。

第四十九式　白蛇吐信

动作、要领和用法如前白蛇吐信，见图 5.3－82、图 5.3－83。

中华武术网 www.cnwushu.cc

第五十式　进步搬拦锤

动作、要领和用法同前进步搬拦锤，见图 5.3－37、图 5.3－38。

第五十一式　腋下掌

动作、要领和用法同前腋下掌，见图 5.3－165。

第五十二式　搂手盖顶

动作、要领和用法如前搂手盖顶，图 5.3－166、图 5.3－167、图 5.3－168。

第五十三式　转身捋手[三式]

动作、要领和用法同前转身捋手，和转身搂手盖顶一起共做三次，见图 5.3－10、图 5.3－11、图 5.3－12。

第五十四式　如封似闭

动作、要领和用法同前如封似闭，见图 5.3－13、图 5.3－14。

第五十五式　推窗望月[二式]

动作、要领和用法同前推窗望月，见图 5.3－15、图 5.3－16、图 5.3－17。

第五十六式　鹞子翻身

动作、要领和用法同前鹞子翻身，见图 5.3－18、图 5.3－19。

第五十七式　转身搂手盖顶

动作、要领和用法同前转身搂手盖顶，见图 5.3－7、图 5.3－8、图 5.3－9。

第五十八式　力分双牛

动作、要领和用法同前力分双牛，见图 5.3－20、图 5.3－21、图 5.3－22、图 5.3－23。

第五十九式　提手上势

动作、要领和用法同前提手上势，见图 5.3－24、图 5.3－25。

第六十式　云手[三式]

动作、要领和用法同前云手，见图 5.3－97、图 5.3－98、图 5.3－99、图 5.3－100。

第六十一式　紫燕横飞

动作、要领和用法同前紫燕横飞，见图 5.3－186、图 5.3－187、图 5.3－188、图 5.3－189。

第六十二式　云手[三式]

动作、要领和用法同前云手，见图 5.3－97、图 5.3－98、图 5.3－99、图 5.3－100。

第六十三式　紫燕横飞

动作、要领和用法同前紫燕横飞，见图 5.3－186、图 5.3－187、图 5.3－188、图 5.3－189。

中华武术网 www.cnwushu.cc

第六十四式　云手[三式]

动作、要领和用法同前云手，见图 5.3－97、图 5.3－98、图 5.3－99、图 5.3－100。

第六十五式　紫燕横飞

动作、要领和用法同前紫燕横飞，见图 5.3－186、图 5.3－187、图 5.3－188、图 5.3－189。

第六十六式　搂手盖顶

动作、要领和用法同前搂手盖顶，见图 5.3－110、图 5.3－111、图 5.3－112。

第六十七式　力分双牛

动作、要领和用法同前力分双牛，见图 5.3－20、图 5.3－21、图 5.3－22、图 5.3－23。

第六十八式　高探马

动作、要领和用法如前高探马，见图 5.3－113、图 5.3－114。

第六十九式　背后锤

动作、要领和用法如前背后锤，见图 5.3－80、图 5.3－81。

第七十式　龙凤脚

动作

动作一：接上式，重心稍后移，腰身向左拧转，右手臂向左前上侧拨带，掌心向内。左掌随身左转(图 5.3－190)。

动作二：上动不停，重心稍后移，腰身向右拧转，左手臂向右前上侧拨带，掌心向内。右掌随身右转下捋到胸口前。同时右脚向前垫小半步（图 5.3 – 191）。

动作三：上动不停，左脚跟进半步，重心仍移左腿，腰身向左拧转，右手臂向左前上侧拨带，掌心向内。左掌随身左转下捋到胸口前（图 5.3 – 192）。

动作四：上动不停，重心稍后移，腰身向右拧转，右腿屈膝上踢，同时左手臂向右前方拍出。右掌随身左转下捋到胸口前，目视前方（图 5.3 – 193）。


图 5.3 – 190


图 5.3 – 191

要领

1. 左右手臂向中线的拨带由腰身的拧转带动完成，上下要协调一致，动作大方。

2. 双手臂要有贴肋的裹肘动作，沉肩坠肘。

3. 右腿上踢和左手下拍同时动作，用腰劲。注意立身中正，虚实分明。


图 5.3 – 192


图 5.3 – 193

用法

1. 对方正面来击，我左右手臂拧裹拨挡拦截其击来手臂，趁其不备起脚踢其腹部。

2. 对方正面来击，我左右手臂拧裹拨挡，摆击其面部或太阳穴。

要领

1. 左右手臂向中线的拨带由腰身的拧转带动完成，上下要协调一致，动作大方。

2. 双手臂要有贴肋的裹肘动作，沉肩坠肘。

3. 右腿上踢和左手下拍同时动作，用腰劲。注意立身中正，虚实分明。

用法

1. 对方正面来击，我左右手臂拧裹拨挡拦截其击来手臂，趁其不备起脚踢其腹部。

2. 对方正面来击，我左右手臂拧裹拨挡，摆击其面部或太阳

中华武术网 www.cnwushu.cc

穴。

第七十一式　鼍云手[六式]

动作

动作一:接上式,重心移左腿,右脚向右侧45°前进一步,同时右手臂由身体中线上钻、内旋为掌心斜向外,随腰身右转向右横劲抹出,高与眉齐,左手随势右插,掌心向上,指尖向右,高于胸口齐,目视右前方,此为右式鼍云手(图5.3-194)。

动作二:上动不停,重心移右腿,左脚向左侧45°前进一步,同时左手臂由身体中线上钻、内旋为掌心斜向外,随腰身左转向左横劲抹出,高与眉齐,右手随势左插,掌心向上,指尖向左,高于胸口齐,目视左前方,此为左式鼍云手(图5.3-195)。

左右鼍云手共做六次。


图5.3-194


图5.3-195

要领

1. 两手如车轮随腰身旋转。右手转至右额前,左手右插相

中华武术网 www.cnwushu.cc

随;左手旋转至面前,右手左插相随。

2. 腰身的拧转中,步法前三后七,腰转胯不动,立身中正。

3. 左右手臂轮转要保持垂肩坠肘的要领,内旋拨带用的是腰的拧转劲,不是单纯的手臂动。

用法

1. 对方正面来击,我右手向上领带拨出其击来手臂,左掌击其肋部、腋下。

2. 对方正面来击,我左手向上拨带,拨出其击来手臂,右掌击其肋部、腋下。

第七十二式　游鼍踏浪[六式]

动作

动作一:接上式,重心移左腿,腰身先向左拧转,右手屈腕刁手,经额前向胸前中线扣带下压,五指伸开,掌心斜向外,指尖向下。左手也成屈腕刁手,随势划弧向左前上方扣带,掌心斜向内,高于眉齐。右脚经左脚旁向后右侧45°退一步,腰身右转,同时右手沿胸前中线向右腰际领带,左手随势搂带至正前方,目视右后方,此为右式(图5.3-196)。

动作二:上动不停,重心移右腿,腰身先向右拧转,左手屈腕刁手,经额前向胸前中线扣带下压,五指伸开,掌心斜向外,指尖向下。右手也成屈腕刁手,随势划弧向右前上方扣带,掌心斜向内,高于眉齐。左脚经右脚旁向后左侧45°退一步,腰身左转,同时左手沿胸前中线向左腰际领带,右手随势搂带至正前方,目视左后方,此为左式(图5.3-197)。

左右式共做六次。

要领

1. 两手缠绕搂带如蛇,随腰身旋转。上下协调,周身合劲。



图 5.3－196



图 5.3－197

2. 腰身的拧转中，步法前三后七，腰转胯不动，立身中正。

3. 左右手臂轮转要保持垂肩坠肘的要领，双手臂要有合劲，缠绕搂带用腰的拧转劲，不是单纯的手臂转动。

用法

1. 对方正面来击，我左右双手连环向下打压其击来手臂。

2. 对方正面来击，我右手缠绕下压其手腕，左手贴其肘部或搂其头，拧身将其拔出。

第七十三式　大鼍浮水[六式]

动作

动作一：接上式，重心移右腿，腰身向左拧转，双手刁腕，齐拎到额前，掌心向下，虎口撑开，大拇指、食指伸直，其余手指弯曲扣回。两手距离约一拳宽。左脚向左前45°方向进一步，右脚跟进半步，重心仍在右腿。同时双掌经面前沿胸前中线下按，掌心向下，目光下视，高与胸口齐(图 5.3－198)。

中华武术网 www.cnwushu.cc

动作二：上动不停，重心稍后移，左脚外摆45°垫步，右脚向右前45°方向进一步。双掌外旋为掌心向上，手型不变，与右脚同时动作，向右前上方划圆弧上挑，至额前内旋翻转为掌心向下。右脚落地踩实，左脚跟进半步，重心仍在左腿。双掌经面前沿胸前中线下按，掌心向下，高与胸口齐，目光下视，为右式(图 5.3－199)。

动作三：上动不停，重心稍后移，右脚外摆45°垫步，左脚向左前45°方向进一步。双掌外旋为掌心向上，手型不变，与左脚同时动作，向左前上方划圆弧上挑，至额前内旋翻转为掌心向下。左脚落地踩实，右脚跟进半步，重心仍在右腿。双掌经面前沿胸前中线下按，掌心向下，高与胸口齐，目光下视，为左式(图 5.3－200)。

左右式共做六次。



图 5.3－198



图 5.3－199

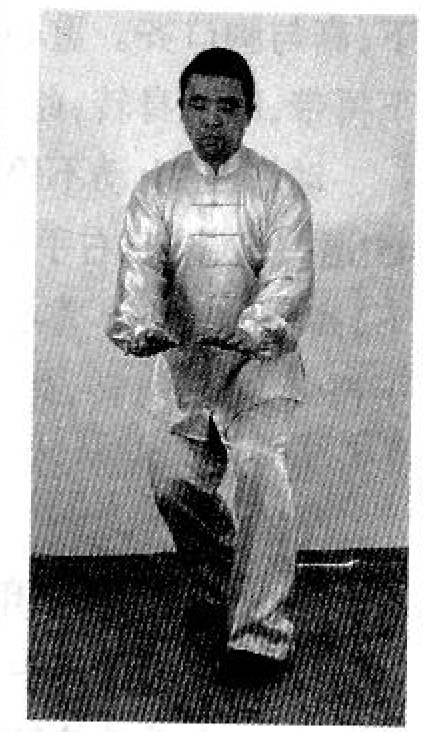


图 5.3－200

要领

1. 两手上挑下按，要用腰身领劲，脚下提踩，上下要协调，下按时周身合劲。

2. 步法前三后七，立身中正，坐胯松腰，垂肩坠肘，涵胸拔背。

用法

对方正面来击,我左右上挑外分其手臂,打开后,双掌按进其胸口或腹部。

第七十四式　游鼍摆尾[六式]

动作

动作一:接上式,重心移左腿,腰身向左拧转,右手外旋展开成掌,掌心向上,高与肩平,左手展开成掌,高与胸口齐。双掌合劲,裹肘随势向左下捋带,眼随身转(图 5.3-201)。

动作二:上动不停,腰身拧到极点时,右脚经左脚旁向右后侧45°退一步,同时左手外旋,掌心向上,高与肩平,右手内旋,掌心向下,高与胸口齐。重心移右腿,腰身右转,双掌合劲,裹肘随势向右下捋带,眼随身转,此为右式(图 5.3-202)。

动作三:上动不停,腰身拧到极点时,左脚经右脚旁向左后侧45°退一步,同时右手外旋,掌心向上,高与肩平,左手内旋,掌心向下,高与胸口齐。重心移左腿,腰身左转,双掌合劲,裹肘随势向左下捋带,眼随身转,此为左式(图 5.3-203)。

左右式共做六次。

要领

1. 双手合捋时,用身体整劲,两肋内曲外张,身形保持中正。
2. 腰身的拧转中,步法前三后七,腰转胯不动,立身中正。
3. 左右手臂轮转要保持垂肩坠肘的要领,双手臂裹肘,要有合劲,用腰的拧转劲,不是单纯的手臂转动。

用法

对方用双手正面来击,以左肘腕接住对方手肘,用右手贴住对方肩臂,两臂随腰转动,向左下捋,顺对方来势化解。右式亦然。

中华武术网 www.cnwushu.cc



图 5.3-201



图 5.3-202



图 5.3-203

第七十五式　神鼍翻江[进六式]

动作

动作一:接上式,重心移右腿,左脚向前半步,外摆45°,双手臂由下向上在右身侧划弧领带,左手内旋,掌心向外,指尖向上,高与肩平。右手臂贴肋划小圆弧,翻转为掌心向内,高与肩平。左手在外,右手在内(图 5.3-204)。

动作二:重心移左腿,右脚屈膝向正前方踢出,同时右手臂屈臂向前劈出,高与肩平。左手下拉回护,停于右肘弯内侧,目视前踢方向,此为右式(图 5.3-205)。

动作三:接上式,右脚踩落,向前半步,外摆45°,双手臂由下向上在左身侧划弧领带,右手内旋,掌心向外,指尖向上,高与肩平。左手臂贴肋划小圆弧,翻转为掌心向内,高与肩平。右手在外,左手在内(图 5.3-206)。

动作四:重心移右腿,左脚屈膝向正前方踢出,同时左手臂屈

臂向前劈出，高与肩平。右手下拉回护，停于左肘弯内侧，目视前踢方向，此为左式(图 5.3－207)。

左右式共做六次，最后一式为右式。

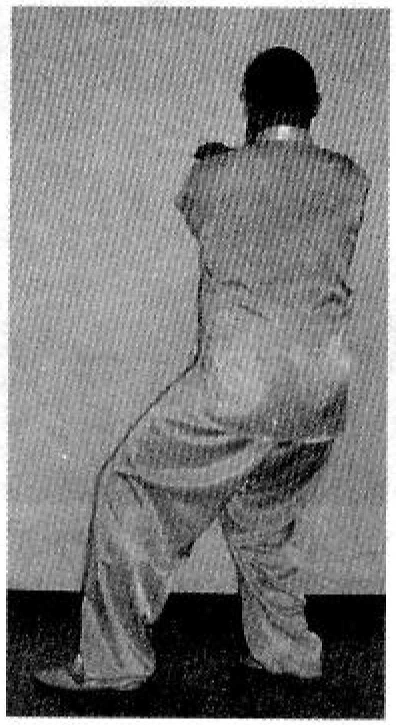


图 5.3－204



图 5.3－205



图 5.3－206



图 5.3－207

中华武术网 www.cnwushu.cc

要领

1. 手臂的下劈与腿的屈膝上踢同时动作，上下合劲，两肋内曲外张，身形保持中正。

2. 左右手臂轮转下劈要保持垂肩坠肘的要领，双手臂裹肘，要有合劲，用腰的拧转劲，不是单纯的手臂转动。

用法

对方正面来击，我以左肘腕间接住对方手肘，右掌向其胸、肩部位劈出，同时右脚踢出，击其腹部。左式亦然。

第七十六式　神鼍翻江[退六式]

动作

动作一：接上式，右脚向右后侧退一步，双手臂由下向上在左身侧划弧领带，右手内旋，掌心向外，指尖向上，高与肩平。左手臂贴肋划小圆弧，翻转为掌心向内，高与肩平。右手在外，左手在内(图 5.3－208)。

动作二：重心移左腿，右脚屈膝向正前方踢出，同时右手臂屈臂向前劈出，高与肩平。左手下拉回护，停于右肘弯内侧，目视前踢方向，此为右式(图 5.3－209)。

动作三：接上式，右脚向左后侧退一步，双手臂由下向上在左身侧划弧领带，右手内旋，掌心向外，指尖向上，高与肩平。左手臂贴肋划小圆弧，翻转为掌心向内，高与肩平。右手在外，左手在内(图 5.3－210)。

动作四：重心移右腿，左脚屈膝向正前方踢出，同时左手臂屈臂向前劈出，高与肩平。右手下拉回护，停于左肘弯内侧，目视前踢方向，此为左式(图 5.3－211)。

左右式共做六次，最后一式为左式。

要领和用法同进步神鼍翻江。



图 5.3-208



图 5.3-209



图 5.3-210



图 5.3-211

第七十七式　飞鹞入林[六式]

动作

动作一:接上式,右脚向右后侧退一步,双手臂翻转由下向右

中华武术网 www.cnwushu.cc

上划圆弧领带。右手内旋,掌心向外,左手外旋,掌心向内,高与肩平。左手在前,右手在后。重心移左腿,右脚屈膝向正前方踢出,同时双臂向右后划圆弧,经腰际,贴肋向右前上方钻出。右掌掌心向内,指尖向上,与额齐高;左掌掌心向外,回护左太阳穴旁,指尖斜向上,目视前踢方向,此为右式(图 5.3-212)。

动作二:接上式,右脚踩落,向前半步,外摆 45°,双手臂翻转由下向左上划圆弧领带。右手在前,左手在后。重心移右腿,左脚屈膝向正前方踢出,同时双臂向左后划圆弧,经腰际,贴肋向左前上方钻出。左掌掌心向内,指尖向上,与额齐高;右掌掌心向外,回护右太阳穴旁,指尖斜向上,目视前踢方向,此为左式(图 5.3-213)。

左右式共做六次,最后一式为右式。



图 5.3-212



图 5.3-213

要领

1. 手臂上钻与屈膝上踢同时动作,腰身带动,上下合劲,身形保持中正。

2. 左右手臂轮转上钻要保持垂肩坠肘的要领,双手臂裹肘,

要有合劲，用腰的拧转劲，不是单纯手臂转动。

用法

对方正面来击，我先以左肘腕间接住对方手肘，右掌上钻，向其下颌、面部击出，同时右脚踢出，击其腹部。左式亦然。

第七十八式　鹞子束身[三式]

动作

动作一：接上式，左脚踩落，腰身向后拧转，双手臂随势下捋到腰际。腰身拧转180°后，右脚原地外摆45°，重心移右腿，左脚向前进一步。同时双臂翻转经腰际，贴肋向左前上方钻出。左掌掌心向内，指尖向上，与额齐高；右掌掌心向外，回护右太阳穴旁，指尖斜向上，目视前方，此为左式(图5.3－214)。

动作二：接上式，左脚向前进半步，外摆45°，右双手臂翻转向右后划圆弧领带。左手内旋，掌心向外，右手外旋，掌心向内，右手在前，左手在后。重心移左腿，右脚向前进一步。同时双臂翻转经腰际，贴肋向右前上方钻出。右掌掌心向内，指尖向上，与额齐高；左掌掌心向外，回护左太阳穴旁，指尖斜向上，目视前方，此为右式(图5.3－215)。

动作三：接上式，右脚向前进半步，外摆45°，双手臂翻转向左后划圆弧领带。右手内旋，掌心向外，左手外旋，掌心向内，左手在前，右手在后。重心移右腿，左脚向前进一步。同时双臂翻转经腰际，贴肋向左前上方钻出。左掌掌心向内，指尖向上，与额齐高；右掌掌心向外，回护右太阳穴旁，指尖斜向上，目视前方，此为左式(图5.3－216)。

要领

1．手臂的上钻与上步同时动作，腰身带动，坐胯松腰，上下合劲，身形保持中正。

2．左右手臂轮转上钻要保持垂肩坠肘的要领，双手臂裹肘，要有合劲，用腰的拧转劲，不是单纯的手臂转动。



图5.3－214



图5.3－215



图5.3－216

用法

对方正面来击，我先以左肘腕间接住对方手肘，右掌上钻，向其下颌、面部击出。左式亦然。

第七十九式　拗步劈锤

动作

接上式，腰身向左拧转，双手臂随势下劈，成拗步劈拳。右掌下劈，掌心向下，高于肩平；左掌内旋下拉回护胸口，掌心向下，目稍下视(图5.3－217)。

要领

1．双手臂的下劈主要靠腰身的拧转完成，坐胯松腰，立身中正，贴肋裹肘。

2．左右手臂拧裹撕拨合劲。

用法

对方正面来击，我先以左肘腕间接住对方手肘，右掌下劈，击

中华武术网 www.cnwushu.cc

其胸部或肩部，将其劈倒。



图 5.3－217

第八十式　如封似闭

动作、要领和用法如前如封似闭，见图 5.3－39、图 5.3－40、图 5.3－41。

第八十一式　抱虎归山

动作、要领和用法如前抱虎归山，如图 5.3－42、图 5.3－43、图 5.3－44。

第八十二式　十字手

动作、要领和用法如前十字手，如图 5.3－45。

中华武术网 www.cnwushu.cc

第四路

第一式　犀牛分水

动作

接上式，左右手臂向两侧开劲下划，重心移在右腿上，左脚向右旋扣 45°，重心移左腿，右脚向右外摆 45°。同时，双手握拳由左右两侧上撩回拢，与额齐高（图 5.3－218）。



图 5.3－218

要领和用法同前犀牛分水。

第二式　青鲐跃水

动作

动作一：接上式，重心坐右腿，左脚抬起，经右脚边划弧向右前方摆扣，与右脚成交剪步。身躯垂直下蹲，同时两手臂经耳际沿胸前划弧线向前方捣出，高与胸口平，拳心向下，两拳约一拳距离，目

稍下视(图 5.3－219)。

动作二:交剪步不变,上身直起,两拳外旋,拳心向上,屈臂向上钻出,高与额齐,目视前上方(图 5.3－220)。

动作三:接上式,重心移左腿,腰身向左拧转,右脚向前进一步,并随身形转动内扣 45°,与左脚成内八字。双手握拳由左右两侧上撩回拢,与额齐高。重心移右腿,左脚向右后侧退一步,与右腿成交剪步。身躯垂直下蹲,同时两手臂经耳际沿胸前划弧线向前方捣出,高与胸口平,拳心向下,两拳约一拳距离,目稍下视(图 5.3－221)。



图 5.3－219



图 5.3－220



图 5.3－221

动作四:交剪步不变,身形直起,两拳外旋为拳心向上,屈臂向上钻出,高与额齐,目视前上方(图 5.3－222)。

动作五:接上式,重心移左腿,腰身向左拧转,右脚原地旋转内扣 180°,与左脚成内八字。双手握拳由左右两侧上撩回拢,与额齐高。重心移右腿,左脚前进一步。身躯稍下蹲,同时两手臂经耳际沿胸前划弧线向前方捣出,高与胸口平,拳心向下,两拳约一拳距

离,目稍下视(图 5.3－223)。



图 5.3－222



图 5.3－223

要领

1. 两手臂的合劲捣出的动作与身躯下蹲要协调,用腰背的合劲。

2. 交剪步下蹲时,上身要坐在支撑腿上,脚尖点地,右膝盖要顶在左腿弯里,或左膝盖要顶在右腿弯里。

3. 上身要直起,双手臂合劲,裹肘贴肋上钻,如顶重物。

用法

1. 对方正面来击,我双手臂下压其击来手臂,身形下蹲,以双拳捣击其胸腹部。

2. 对方后面来击,我扣步转身,双手臂屈臂回拢上架其击来手臂,绕臂外分其手臂,身形下蹲,以双拳捣击其胸腹部。

中华武术网 www.cnwushu.cc

第三式　懒龙卧道

动作

接上式，腰身右转，右脚向右外摆90°，左手外旋为掌心斜向上随身形右转向右上方领带。重心移右腿，松腰胯，坐右腿，身躯下蹲，低到左腿伸直，往下成右扑步。右手臂与左手臂在额前屈臂交叉，随身形右转而圆转领带，目视右前方(图5.3－224)。



图5.3－224

要领

1. 身躯下蹲时，头要正，自然而不僵硬。躯干要直，不可耸肩，腰、胯、腿要松沉。

2. 下蹲时，左脚尖稍向内扣，不可拔根，翘脚尖，要抓地。

3. 左右手臂合劲，随身形右转而圆转领带。用腰劲，动作要协调。

用法

对方正面来击，我双手贴压领带其手臂，身形下蹲，将其带出。

中华武术网 www.cnwushu.cc

第四式　蛟龙出海[三式]

动作

动作一：接上式，腰胯向左前移，左脚外摆90°，身躯上起，同时左手臂由曲变直，经胸前沿左腿前伸，向上撩起，手心向下。重心移左腿，右脚屈膝抬起向左前方下踩，右脚脚尖外摆停于左膝前上方。右手外旋随势向上钻起，高与额齐；左手顺势下拉回护胸口，目视前方(图5.3－225)。

动作二：身形下降，右脚踩落，重心移左腿，身躯垂直下蹲，左膝盖顶在右腿弯里，成交剪步。同时左手由心而起，由口而落，上钻下劈，掌心斜向下；右手下拉回护胸口，目视左手，成龙形左式(图5.3－226)。

动作三：左脚尖蹬地，腰身向左拧转，身躯垂直上起，右脚扣回。同时，右手由心而起，由口而落，上钻下劈，掌心斜向下；左手下拉回护胸口，目视前方，成顺步右劈拳(图5.3－227)。

动作四：重心移左腿，腰身左转，右手外旋为掌心斜向上，随身形左转向左上方领带。左手臂与右手臂在额前屈臂交叉，随身形左转而圆转领带。重心稍后移，右脚外摆45°，同时右手臂经胸前划弧，向上撩起，手心向下；左手下拉回护胸口。重心移右腿，左脚屈膝抬起向右前方下踩，左脚脚尖外摆停于左膝前上方。左手外旋随势向上钻起，高与额齐；右手顺势下拉回护胸口，目视前方(图5.3－228)。

动作五：身形下降，左脚踩落，重心移右腿，身躯垂直下蹲，右膝盖顶在左腿弯里，成交剪步。同时右手由心而起，由口而落，上钻下劈，掌心斜向下；左手下拉回护胸口，目视右手，成龙形右式(图5.3－229)。

动作六：右脚尖蹬地，腰身向右拧转，身形垂直上起，左脚扣

回。同时，左手由心而起，由口而落，上钻下劈，掌心斜向下；右手下拉回护胸口，目视前方，成顺步左劈拳（图 5.3－230）。


图 5.3－225


图 5.3－226


图 5.3－227


图 5.3－228


图 5.3－229


图 5.3－230

动作七：同动作四，唯左右相反，见图 5.3－231。

动作八：同动作五，唯左右相反，见图 5.3－232。

中华武术网 www.cnwushu.cc

动作九：同动作六，唯左右相反，见图 5.3－233。


图 5.3－231


图 5.3－232


图 5.3－233

要领

1. 身躯下蹲时，头要正，自然而不僵硬。躯干要直，不可耸肩，腰、胯、腿要松沉。

2. 左右手臂合劲，随身形拧转而圆转领带。用腰劲，动作要协调。

3. 龙形左右式中，手臂劈出与身体下蹲同时动作，用腰背的合劲。

4. 交剪步下蹲时，上身要坐在支撑腿上，脚尖支撑，右膝盖要顶在左腿弯里，或左膝盖要顶在右腿弯里。

5. 身躯直起，向上垂直拧起，脚尖蹬地，大拇脚指头使劲。

用法

1. 对方正面来击，我左手上撩，引领其手臂，右拳上钻，击其面部或下颌，右脚抬起，踩蹬其腹部或胯部。

2. 对方正面来击，我左手上钻，格挡引领其手臂，拧身上步，

屈膝踩蹬其腹部或胯部。同时,右拳劈出,击其胸部或肩部。

3. 对方正面来击,我左手上钻,格挡引领其手臂,同时,拧身上步成交剪步下蹲,右拳劈出,将其引领击倒。

4. 左式亦然。

第五式　上步双撞马[三式]

动作

动作一:接上式,重心移左腿,右脚外摆45°,双掌划半圆弧向前上方撩起,掌心向上,双掌距离一拳左右。重心移右腿,双掌撩至口前,内旋翻腕握拳,拳心向下,拳面向前,略低于下颌,双臂贴肋(图5.3-234)。

动作二:上动不停,左脚向前进一步,同时双拳向前刨出,与肩平齐,左前右后,右拳约在左腕下一寸,右脚跟进小半步,目视前方(图5.3-235)。

动作三:接上式,重心后移,双拳向前下方划圆弧,收回到下颌下,双臂贴肋。左脚向前进一步,同时双拳向前刨出,与肩平齐,左前右后,右拳约在左腕下一寸,右脚跟进小半步,目视前方,此为左式(图5.3-236)。

右式类似,为左右方向相反,见图5.3-237、图5.3-238、图5.3-239。

左右式共做三次。最后为左式。

要领

1. 两手上挑前刨,要用腰身领劲,脚下提踩,上下要协调,前刨时周身合劲,腰背微后弓。

2. 步法前三后七,立身中正,坐胯松腰,垂肩坠肘,涵胸拔背。

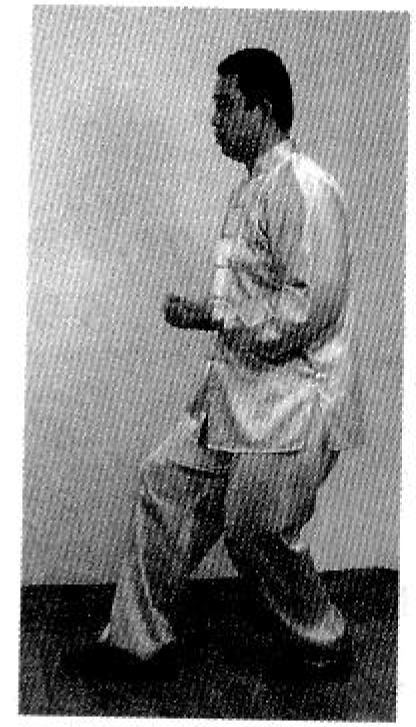

图5.3-234


图5.3-235


图5.3-236


图5.3-237


图5.3-238


图5.3-239

用法

对方正面来击,我左右上挑外分其手臂,打开后,双拳前刨,猛击其面部或胸口。

中华武术网 www.cnwushu.cc

第六式　回马锤［三式］

动作

动作一：接上式，重心移右腿，腰身略右转，左脚外摆 90°，双拳随身形右转贴身向右下方圆转划弧，拳心向内。重心移左腿，腰身左转，右脚跟进，停靠在左脚旁，成虚步。同时，双拳变掌，外旋为掌心向上，随腰身左转，向左前方划圆弧轮转，双臂贴肋，收回到腹前（图 5.3－240）。

动作二：上动不停，右脚向前进一步，同时双掌变拳，内旋翻转，拳心向下，合劲经口前向前上方平行刨出，高与眉齐，左脚跟进小半步，目视前上方（图 5.3－241）。

动作三：接上式，重心移左腿，腰身略左转，右脚外摆 90°，双拳随身形左转贴身向右下方圆转划弧，拳心向内。重心移右腿，腰身右转，左脚跟进，停靠在右脚旁，成虚步。同时，双拳变掌，外旋为掌心向上，随腰身右转，向右前方划圆弧轮转，双臂贴肋，收回到腹前（图 5.3－242）。

动作四：上动不停，左脚向前进一步，同时双掌变拳，内旋翻转，拳心向下，合劲经口前向前上方平行刨出，高与眉齐，右脚跟进小半步，目视前上方（图 5.3－243）。

动作五：接上式，重心移左腿，腰身略左转，右脚外摆 90°，双拳随身形左转贴身向右下方圆转划弧，拳心向内。重心移右腿，腰身右转，左脚跟进，停靠在右脚旁，成虚步。同时，双拳变掌，外旋为掌心向上，随腰身右转，向右前方划圆弧轮转，双臂贴肋，收回到腹前（图 5.3－244）。

动作六：上动不停，左脚向前进一步，同时双掌变拳，内旋翻转，拳心向下，合劲经口前向前上方平行刨出，高与眉齐，右脚跟进小半步，目视前上方（图 5.3－245）。

中华武术网 www.cnwushu.cc

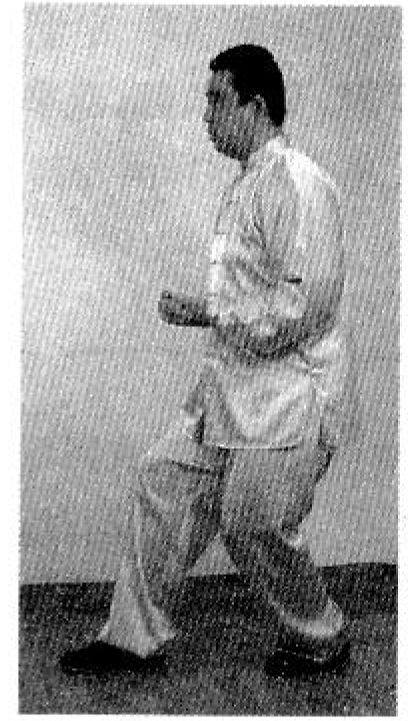

图 5.3－240


图 5.3－241


图 5.3－242


图 5.3－243


图 5.3－244


图 5.3－245

要领

1. 两手臂的轮转、前刨靠腰身拧转领劲，脚下提踩，身随腰转，上下协调，前刨时周身合劲，腰背微后弓。

2. 步法前三后七，立身中正，坐胯松腰，垂肩坠肘，涵胸拔背。

用法

对方正面来击,我左右手臂轮转下压其手臂,身体长起,双拳向前上方刨出,猛击其面部或胸口。

第七式　二郎担山[二式]

动作

动作一:接上式,重心移右腿,腰身后坐,双拳外旋划弧收回到胸口前。左脚上小半步,右脚跟进,停靠在左脚旁,成虚步。同时,双拳变掌,由两侧向前上方回拢,两手交叉成十字,掌心向内,右外左内,高与肩平(图 5.3 - 246)。

动作二:上动不停,右脚向右后侧退一步,重心移右腿,腰身右转。同时双掌变拳,向两侧平分捣出,拳心向前,高与胸齐,目视前方(图 5.3 - 247)。


图 5.3 - 246


图 5.3 - 247

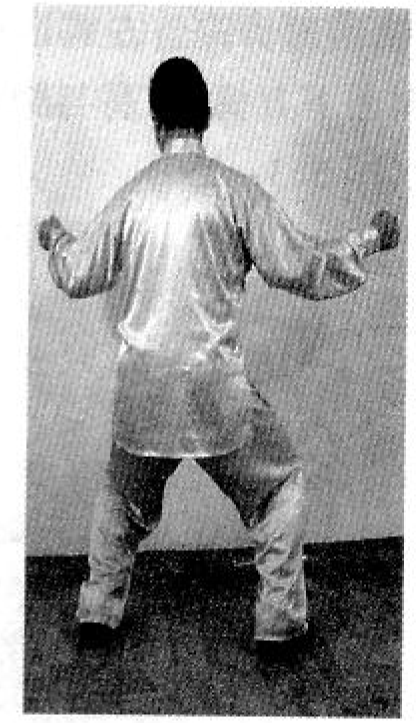
动作三:接上式,重心移左腿,腰身左转,右脚上步,停靠在左脚旁,成虚步。同时,双拳变掌,由两侧向前上方回拢,两手交叉成

中华武术网 www.cnwushu.cc

十字,掌心向内,右外左内,高与肩平(图 5.3 - 248)。

动作四:上动不停,左脚向左后侧退一步,重心移左腿,腰身左转。同时双掌变拳,向两侧平分捣出,拳心向前,高与胸齐(图 5.3 - 249)。


图 5.3 - 248


图 5.3 - 249

要领

1. 双掌向前回拢则上步,双拳向两侧分开则退步,身随腰转,上下协调。

2. 双拳平伸捣出,用腰背劲,向外开劲,不是单纯双手的分开。

用法

1. 对方两人左右来击,我左右拳分开向两侧捣击。

2. 对方正面来击,我双手臂向前上方回拢上挑其手臂,双拳刁腕绕其臂开劲下採,将其跌出。

第八式　上步双栽锤

动作

动作一:接上式,右脚外摆 45°,重心移右腿,双手握拳由左右两侧上撩回拢,与额齐高。左脚向前进一步,身躯稍下蹲,同时两手臂划弧线向前下方捣出,高与胸口平,拳心向下,两拳约一拳距离,目稍下视(图 5.3－250)。


图 5.3－250

要领

两手臂合劲捣出的动作与身躯下蹲要协调,用腰背的合劲。

用法

1. 对方正面来击,我双手臂下压其击来手臂,身形下蹲,以双拳捣击其胸腹部。

2. 对方侧面来击,我扣步转身,双手臂屈臂回拢上架其击来手臂,绕臂外分其手臂,身形下蹲,以双拳捣击其胸腹部。

中华武术网 www.cnwushu.cc

第九式　立马奔槽[三式]

动作

动作一:接上式,重心稍后移,腰身向右拧转,左拳鼓腕,向右前上方摆击,掌心斜向下。右拳下拨回护胸口。腰身再向左拧转,右拳鼓腕,向左前上方摆击,掌心斜向下,高与耳平。左拳下拨回护胸口,目视前方(图 5.3－251)。

动作二:上动不停,重心稍后移,腰身向右拧转,左脚外摆 45°,左拳鼓腕,向右前上方摆击,掌心斜向下。右拳下拨回护胸口。重心前移,右脚上前一步,左脚跟进小半步。同时,腰身向左拧转,右拳鼓腕,向左前上方摆击,掌心斜向下。左拳下拨回护胸口,目视前方。此为左式(图 5.3－252)。

右式类似,唯左右相反,见图 5.3－253、图 5.3－254。

左右式共做三次,最后为右式。


图 5.3－251


图 5.3－252


图 5.3－253


图 5.3－254

要领

1. 左右手臂向中线上方摆击动作由腰身的拧转带动完成，上下要协调一致，动作大方。

2. 双手臂要贴肋裹肘，沉肩坠肘。

用法

对方正面来击，我左手臂拧裹拨挡其击来手臂，右拳摆击其面颊或太阳穴。左式亦然，可左右连环摆击。

第十式　燕子衔泥

动作

动作一：接上式，重心移左腿，腰身向右拧转，左掌向前上方撩起，掌心向上，右手收回到胸口前。右脚向前垫小半步，外摆 45°，左脚跟进，靠在右脚旁，成虚步。同时左掌向上卷曲，经左耳际沿身体中线下插，右拳自然上抬至左腮下（图 5.3－255）。

动作二：左脚前进一步，同时左拳向前方崩出，右拳收回到胸

口前（图 5.3－256）。

动作三：脚步不动，腰身左右拧转，右拳崩出，左拳收回；左拳崩出，右拳收回，右拳在上，左拳在下。高与胸口平，目视前方（图 5.3－257、图 5.3－258）。


图 5.3－255


图 5.3－256


图 5.3－257


图 5.3－258

中华武术网 www.cnwushu.cc

要领

1. 腰身拧转和左右手臂的动作要协调一致。立身中正，两腿虚实分明。

2. 崩拳进出走腰劲，不是单纯两手的出入，腰身要下坐，胯正身斜。

用法

1. 对方正面来击，我左手下压其击来手臂，右拳向其胸部或腹部击出。

2. 对方正面来击，我左右崩拳连环击打对方胸腹部。

第十一式　燕子抄水

动作

动作一：接上式，右拳经左拳下崩出，左手屈臂回收，双手交叉成十字，腰身右转，右脚向右外摆 90°，左右手臂在额前屈臂交叉，随身形右转而圆转领带。重心移右腿，松腰胯，坐右腿，身躯下蹲，低到左腿伸直，往下成右扑步。目视右前方（图 5.3－259）。

动作二：上动不停，腰胯向左拧转前移，同时左手臂由曲变直，经胸前沿左腿前伸，向上撩起，掌心向上，右手随势停于腰间。上动不停，重心移左腿，身躯上起，左脚蹬劲，右腿经左腿前向左上方横踢，右手同时向左侧上方横撩，与左手在额前交叉成十字，目视前方（图 5.3－260）。

动作三：上动不停，右脚未落地前，腰身向左拧转，左腿屈膝向左前方踢起，同时左右手向两侧分开，与肩平齐，掌心向下（图 5.3－261）。

要领

1. 身躯下蹲时，头要正，自然而不僵硬。躯干要直，不可耸肩，腰、胯、腿要松沉。左脚尖稍向内扣，不可拔根，翘脚尖，要抓地。

2. 左右手臂合劲，随身形右转而圆转领带。靠的是腰劲，动

中华武术网 www.cnwushu.cc

作要协调。

3. 整个跳跃动作在腰胯的带动下完成，腰带动手脚横踢上撩，起跳时借助支撑腿的蹬劲，空中动作也用腰劲，因此周身要协调，一气呵成。

4. 空中动作中两手臂向两侧分开要有展翅上拔身体之意，仍然是腰劲。调匀呼吸，心平气和，身体灵动。

用法

1. 对方正面来击，我双手贴压领带其手臂，身形下蹲，将其带出。

2. 对方正面来击，我身形下蹲，右脚横踢而出，右手同时撩击，未及右脚落地，双手外分拨劲，拧身左脚踢出。



图 5.3－259



图 5.3－260



图 5.3－261

第十二式　拗步崩捶

动作

接上式，左右脚落地踩实，成三体式，脚步不动，腰身向左拧

转，左拳崩出，右拳收回，高与胸口平，目视前方（图 5.3－262）。

要领

1. 腰身拧转和左右手臂的动作要协调一致。立身中正，两腿虚实分明。

2. 崩拳的进出走腰劲，不是单纯两手的出入，腰身要下坐，胯正身斜。

用法

对方正面来击，我左手下压其击来手臂，右拳向其胸部或腹部击出。



图 5.3－262

第十三式　紫燕盘窝

动作

动作一：接上式，重心后移，右手内旋，左手上起，经右肘弯与右手臂在胸前交叉成十字，两拳拳心向外（图 5.3－263）。

动作二：上动不停，左脚向右后侧退一步，与右脚成交剪步。

身躯垂直下蹲，同时两拳向两侧分开捣击，掌心向外。与左膝盖齐高，目稍下视（图 5.3－264）。

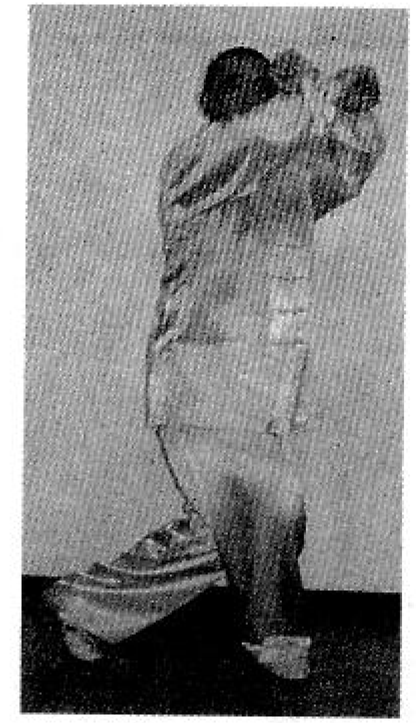


图 5.3－263



图 5.3－264

要领

1. 两手臂分开下打的动作与身躯下蹲要协调，用腰背的合劲。

2. 交剪步下蹲时，上身要坐在左腿上，脚尖支撑，左膝盖要顶在右腿弯里。

用法

对方正面来击，我右手领带下压其击来手臂，左脚撤步，交剪步下蹲，左拳击其面部。

第十四式　立身右炮捶

动作

接上式，身形上起，腰身向左拧转，同时，右拳贴肋由胸口击出，左手臂外旋，拳心向外，置于左太阳穴旁，目视前方，成顺步右

中华武术网 www.cnwushu.cc

炮拳(图 5.3-265)。

要领

1. 顺步右炮拳要胯正身斜,左肩送出。

2. 左右手臂劲力要相合,力劲在背,根劲在腿。

用法

对方右侧来击,我用左掌回带或格挡来拳,右拳击其肋部或胸部。



图 5.3-265

第十五式 飞鹰擒食[三式]

动作

接上式,重心移左腿,右脚向前垫小半步,外摆 45°,右手臂贴肋由下向上在右身侧划弧领带,高与肩平;左手下落回收到左胸前。重心移右腿,左脚前进一步,同时,左手臂屈臂向前下按抓击,右手回拉,停于左肘弯内侧,两手与胸口平齐,皆为鹰爪手型。目视左手。此为左式(图 5.3-266)。

右式类似,唯左右相反,见图 5.3-267。

左右式共做三次,最后一式为左式。



图 5.3-266

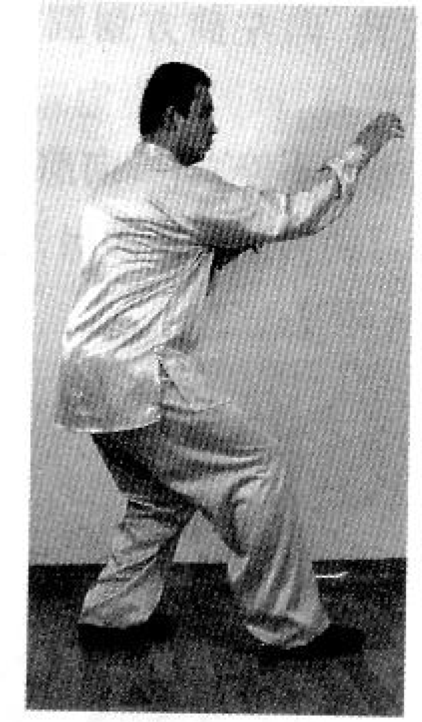


图 5.3-267

要领

1. 左掌下按时,手臂不要伸直,两掌如鹰捉物之势。两膝内扣,身体微前倾。两掌下按要与左脚动作协调一致。力贯指端,双掌合劲。右式亦然。

2. 左右手臂轮转下按抓击要保持垂肩坠肘的要领,双手臂裹肘,要有合劲,用腰的拧转劲,不是单纯的手臂转动。

用法

对方正面来击,我以右肘腕间接住对方手肘,左掌向其胸肩部位抓出。左式亦然。

第十六式 转身跨虎

动作

动作一:接上式,重心移右腿,腰身略右转,左脚外摆 90°,双手

中华武术网 www.cnwushu.cc

随身形右转贴身向右下方圆转划弧，手心向内。重心移左腿，腰身左转，右脚跟进，停靠在左脚旁，成虚步。同时，双掌外旋为掌心向上，随腰身左转，向左前方划圆弧轮转，双臂贴肋，收回到腹前（图 5.3－268）。

动作二：上动不停，右脚向前进一步，同时双掌内旋翻转，拳心向外，合劲经口前向前扑按而出，高与肩平，目视前方，左脚跟进小半步（图 5.3－269）。



图 5.3－268



图 5.3－269

要领

1. 两手臂的轮转、前扑靠腰身拧转领劲，脚下提踩，身随腰转，上下协调，前扑时周身合劲，腰背微后弓。

2. 双掌扑按而出，劲跟在左腿，所以左腿要有蹬劲，两肘内裹，贴紧两肋。

用法

对方正面双手来击，双掌下划将其双臂（分开）下压，对方上挑，我顺势双掌前扑，直击对方胸口。

第十七式　黑虎掏心

动作

接上式，右脚收回到左脚旁，成虚步。同时，双掌收回到腹前。重心移左腿，右脚向前进一步，同时双掌内旋翻转，拳心向外，合劲经口前向前扑按而出，高与肩平，目视前方，左脚跟进小半步（图 5.3－270）。



图 5.3－270

要领

1. 双掌向前划圆的过程中，要有向下向外的捋劲划劲。

2. 双掌扑按而出，劲跟在左腿，所以左腿要有蹬劲，两肘内裹，贴紧两肋。

用法

对方正面来击，我左右手臂轮转下压其手臂，身体长起，双掌前扑，直击对方胸口。

中华武术网 www.cnwushu.cc

第十八式　鹞子翻身

动作、要领和用法同前鹞子翻身，见图 5.3－18、图 5.3－19。

第十九式　转身搂手盖顶

动作、要领和用法同前转身搂手盖顶，见图 5.3－7、图 5.3－8、图 5.3－9。

第二十式　力分双牛

动作、要领和用法同前力分双牛，见图 5.3－20、图 5.3－21、图 5.3－22、图 5.3－23。

第二十一式　金鸡上架

动作、要领和用法同前金鸡上架，如图 5.3－172、图 5.3－173。

第二十二式　金鸡独立

动作、要领和用法同前金鸡独立，如图 5.3－174。

第二十三式　金鸡报晓

动作、要领和用法同前金鸡报晓，如图 5.3－175。

第二十四式　旋身左炮捶

动作

动作一：接上式，以右脚为轴，左脚向右侧旋扣划 3/4 圆弧，腰身右转 360°，左手臂随身形转动与右手臂在胸前环抱（图 5.3－271）。

动作二：上动不停，转身立定后，右脚在前，左脚在后，松腰坐

胯。同时左手贴肋由胸口击出，右手外旋，掌心向外，置于左太阳穴旁，目视前方，成拗步左炮拳（图 5.3－272）。

要领

1. 整个动作由腰胯的旋转带动完成，因此周身要协调，一气呵成。

2. 在转身和双手的环抱中，左右手脚上下相合，同时动作。

用法

对方来击，我用右掌回带或格挡来拳，左掌击其肋部或胸部。



图 5.3－271



图 5.3－272

第二十五式　进步劈锤

动作

接上式，左脚前进一步，腰身向左拧转，右掌下劈，掌心向下，高与肩平。左掌内旋下拉回护胸口，掌心向下，目稍下视，成拗步劈拳（图 5.3－273）。

要领

中华武术网 www.cnwushu.cc

1. 手臂下劈主要靠腰身拧转完成，坐胯松腰，立身中正，贴肋裹肘。

2. 左右手臂拧裹撕拔合劲。

用法

对方正面来击，我先以左肘腕间接住对方手肘，右掌下劈，击其胸部或肩部。



图 5.3－273

第二十六式　如封似闭

动作、要领和用法如前如封似闭，见图 5.3－39、图 5.3－40、图 5.3－41。

第二十七式　抱虎归山

动作、要领和用法如前抱虎归山，如图 5.3－42、图 5.3－43、图 5.3－44。

中华武术网 www.cnwushu.cc

第二十八式　十字手

动作、要领和用法如前十字手，如图 5.3－45。

第二十九式　霸王举鼎[三式]

动作

动作一：双手自然下分，掌心向内，到腹前时，身体下蹲，双手由前向两侧外分，掌心向下(图 5.3－274)。

动作二：双掌屈腕绕经肋胁，内旋，在胸前合抱，如抱球状，掌心向上，目视前方(图 5.3－275)。

动作三：身体上起，双掌抱球上举，高过头顶(图 5.3－276)。

如此，反复做三次。



图 5.3－274



图 5.3－275



图 5.3－276

要领

双手合抱，身体上起，如举重鼎，贴肋裹肘，坐胯松腰，两膝略内扣，周身合劲。

用法

对方正面来击，我束身下蹲，双掌抢抱其腿，将其举起。

第三十式　合太极

动作

双手自然下落，掌心向内，清扣在下丹田，左手在内，右手在外，内外劳宫穴相对。左脚收回并拢，恢复到自然站立状态，为合太极（图 5.3－277）。



图 5.3－277

要领

头部、尾闾直至身体全部中正，腰胯松静，在心理上、意念上松静下来。全套太极归原合一，内外随之齐合。意念将宇宙正气、体内元气，收纳丹田，谓之合太极。

中华武术网 www.cnwushu.cc

第六章　全身功力训练

养生与技击是李氏形意太极拳中的两大主题，我们用全身功力训练法把它们有机地结合在一起，形成了较为独特的功法体系，在养生的同时又突出了技击的作用，所以才能以其深厚的内家功力和特别的功力修习法在武林独树一帜。我认为，练武者花费时间和心血勤练功夫，除了想得到身体的健康之外，大部分人自然祈望他的技击能力在实战应用之际可以大派用处，发挥出“想像般”的威力。但实战是非常现实而残酷的，它们经常令缺少实战技能和实战经验的习武者失望和受伤。很多人不论摆出何种高明姿势，无论接战之初以何等技术抗击对手，到头来仍不不免失败，他们在脑海中憧憬的那套幻想，通常很难在实际搏击中实现，这都是过分信赖套路及对拆演练武技，而不注重技击基础功力训练的恶果，是练武者在实战场合饮恨懊悔的主因。

只有实战技能与实战经验才真正地在实战中处于主导地位，技击基础功力训练是具有主导地位的必修课。因为我们在与对手打斗过程中，对方不会像师兄弟般亲切，让你先对峙观察，而后再策动攻防，对方也不会如同对拆演练一样去和你打预先演练好的招式或像打沙包一样，给你蓄势运劲的时间，另外对方更不会打打停停，以便让你慢慢思考对策。当你面对着身体强悍、移动迅速的对手时，你思想中可能有很多种方法去应付他，但在博斗的瞬息万

变中,你能否发挥出其中一种有效的方法呢?所以说唯一最有效的应付方法,便是以快速的本能反应、强大的杀伤力和抗击打能力去进行攻防。而这些快速的本能反应和强大的杀伤力及抗击打能力是与平时扎实的功力练习、反应练习、速度练习等技击能力训练分不开的。所以李氏形意太极拳针对实战时的各种技击方式更能发挥其效力,特别设计了一套较为完美的功力训练方法,与其他功力练习方法不同之处在于李氏形意太极拳的功力训练方法是以人为训练靶子,在两人或者多人的情况下训练,这样得出的功力既快又不伤身体,因是在与人的对抗中练出的功力,所以活活泼泼、流行无滞,不但因此加深了我们平时功力训练的强度,更突出了其随意性和多变性。我们在很多的比武切磋中可以见到这样的情况,如果双方的实力相差很大,那么就有可能点到为止,在不会产生太大伤害的情况下,即会分出胜负。而如果双方实力相近,那么他们在对抗中就很难控制局面,势必有一方被击倒或流血受伤才可能罢手。所以习武者比试切磋是不可避免的,如果你不想做那个被击倒的人,下功夫进行基本功力训练是唯一出路。

我们还建议,在实战中应暂时抛开一切拳理姿势正确与否的观念,尽己所能与对手一拼到底,力求达到"练时无人似有人,用时有人似无人"的境界。我也认为武术是一种求真(生)的艺术(技能),在求真(生)的路程上(过程中)无所谓正确与不正确,只是以个人的独特方法,去探求和表达。只知道盲从和模仿,永远也找不到武术技击的真谛。我们在实战时无须理会用拳还是用脚,只要有效地击败对手就是高超的技术,所以在技击中,应掌握任何一个机会,以任何一种方式,去表达自己的愿望,而这些都是和技击基础功力训练离不开的。

因为李氏形意太极拳首先注重的是养生,所以我们在经过一段时日的养生功练习使身体强健,有一定抵抗和适应能力之后才

可修习技击功法,否则会因为我们内气、内力和承受力弱而伤及内脏或肢体。所以全身功力练习法成为了养生与技击间的纽带,它既是养生功法的延续,又是技击功法的基础。

我们把全身功力练习法根据其作用的不同分出以下几部来由浅入深进行阶段性练习:1. 八大动桩;2. 全身功力对练;3. 反应训练;4. 拍打功。

第一节　八大动桩

动桩是全身功力练习法训练的一个基础项目,它的训练任务是为了在增强下盘力量的同时能与上肢的某些技法配合默契,也就是说它在训练人体内外、上下的协调性和协同作战能力上有较为独特的魅力。因为它是动桩,所以在一定时间的演练后,可使身体各部分更具弹性和活力,能让我们的整体打击速度、力度提高到一个新的阶段。

一、马步转掌

练法:

(1)预备式:双脚开立与肩宽,呈混元桩(图 6.1-1)。

(2)起式:左手内扣,右手外翻,双手遥相抱(图 6.1-2)。

(3)动式:双手随身、头同时向身右后尽量旋转,胯以下部位保持不动(图 6.1-3)。

(4)旋转到位后,双掌互变,再向左转,这样一组动作练习完毕(图 6.1-4、图 6.1-5)。

动作要点:

(1)上身旋转时,腿部一定不要跟着转动,它的要求标准是双膝始终保持向前。

中华武术网 www.cnwushu.cc



图 6.1－1



图 6.1－2



图 6.1－3



图 6.1－4



图 6.1－5

(2)转身后眼望手指尖,手高不过耳。

此项桩功的作用:在推手的时候可擒住对方单臂,将对方甩出圈外或拽到。在散手技击时可对身后的敌人突然袭击,造成对手防守上的困难。

二、马步冲拳

练法:

(1)预备式:双脚开立与肩宽,呈混元桩(图 6.1－6)。

(2)起式:双手握拳,右手拉至右肋旁(图 6.1－7)。

(3)左手带力回拉至左肋旁,右拳向外弹抖而出,拳眼向上(图 6.1－8)。

(4)右手带力回拉至右肋旁,左拳向外弹抖而出,拳眼向上,这样一组动作练习完毕。

(5)在练冲拳的过程中,可以蹲起练习,增加难度。



图 6.1－6



图 6.1－7



图 6.1－8

动作要点:

(1)双拳轮番出击,可高可低,两拳击打点尽量一致。

(2)向外冲拳时可配合转腰、送肩,尽量使拳放远。

此项桩功的作用:因为是以练习击打速度为主,所以可以提高技击时的出拳速度和连续性,练功者的肩、肘、腕部关节都相对增

中华武术网 www.cnwushu.cc

加了韧性和弹性，这些关节部位的韧带与肌肉都得到了充分的深拉，所以出拳的速度及力量都相应增强，在搏击中就产生了一定作用。又因它有下蹲冲拳训练，对腿部力量的增长也有一定作用。

三、猛虎扑山

练法：

（1）预备式：双脚前后站立成三体式桩（图 6.1－9）。

（2）起式：双掌走下弧形回拉至小腹侧，掌心向下，同时上身内转（图 6.1－10）。

（3）身体向外旋转，双掌以明劲发出，重心前移（图 6.1－11）。

（4）在扑击的过程中，可以蹲起练习，增加难度。



图 6.1－9



图 6.1－10



图 6.1－11

动作要点：

（1）出掌要有抖决之力，双脚前踩后蹬。

（2）以腰、胯的旋转及重心的前后转移配合发力，形成整体合劲。

此项桩功的作用：它类似于十二形中的虎扑，所不同之处在于一定一动，一斜发一正击，但都是一种前扑之劲的练习。本式加强了向前扑出时两手击打力量，所以一般在推手时可采用此法扑击对方胸部，可以把对手扑坐在地或扑击出内伤。一般击打对手时发力点都为掌根部位。

四、青龙出水

练法：

（1）预备式：双脚开立与肩宽，呈混元桩（图 6.1－12）。

（2）起式：双手握拳，回拉至两肋腹旁，拳心向上，身体微下蹲（图 6.1－13）。



图 6.1－12



图 6.1－13

（3）立身展臂，双拳齐出，腰身左旋转或右旋转配合出拳（图 6.1－14、图 6.1－15）。

动作要点：

（1）发力整体协调，上下如一，起身、转腰、展臂、出拳一气

中华武术网 www.cnwushu.cc


图 6.1－14


图 6.1－15

呵成。

(2)双脚下蹲时有踩劲，起身时有蹬劲，可进行深蹲练习。

此项桩功的作用：以练习竖起抖弹劲为主，适于与多人交手时使用，左右旋转击打，灵活突然，不易防备。

五、力劈华山

练法：

(1)预备式：双脚前后站立成三体式桩(图 6.1－16)。

(2)起式：双掌走下弧形回拉至小腹侧握拳蓄劲，同时上身内转(图 6.1－17、图 6.1－18)。

(3)身体向外旋转，双掌在头侧划弧以明劲发出，外掌劈，里掌按，重心前移(图 6.1－19)。

(4)左右手各击一次为一组动作练习完毕。可根据自身体能作数组训练和左右桩练习(图 6.1－20、图 6.1－21)。

动作要点：


图 6.1－16

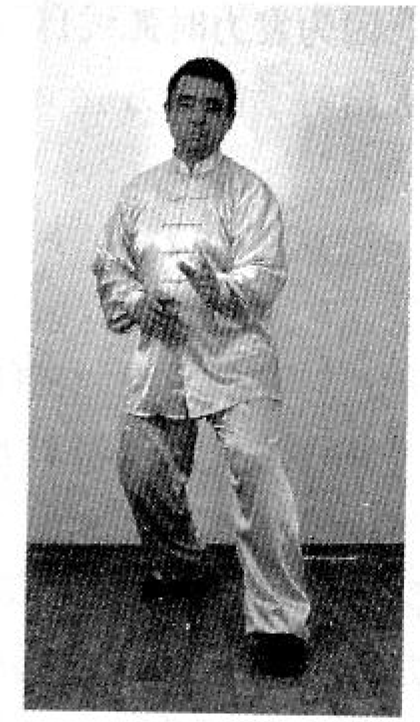

图 6.1－17


图 6.1－18


图 6.1－19


图 6.1－20


图 6.1－21

(1)向外劈砸的时候，里手要有采带之力，两者是矛盾的统一体。

(2)头部保持正直，始终面向前方，即击打方向。

此项桩功的作用：它类似于五行拳中的劈拳，所不同之处在于

中华武术网 www.cnwushu.cc

一定一动，发力点高低。因为发力时弧线自耳旁经过，所以力度有所增强，在交手时会加大给对手的压力。

六、童子拜佛

练法：

(1)预备式：双脚开立与肩宽，呈混元桩(图 6.1－22)。

(2)起式：双手掌心向下，回拉至身体胯部两侧，同时微蹲(图 6.1－23、图 6.1－24)。

(3)立身踢腿，脚尖内勾，双掌在腿膝部合十，做拜佛状(图 6.1－25、图 6.1－26)。

(4)左右腿各踢一次为一组动作练习完毕。可根据自身体能作数组训练和深蹲练习。


图 6.1－22


图 6.1－23


图 6.1－24

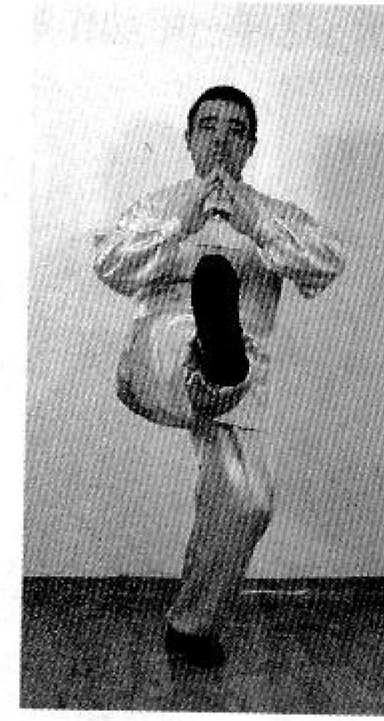

图 6.1－25


图 6.1－26

动作要点：

(1)踢腿与蹲起、合臂动作配合一致，同时发力。

(2)呼吸配合协调，蹲吸气，踢呼气。

此项桩功的作用：蹲踢在练习下肢力量爆发能力的同时又训练了人体的柔韧性、灵活性，是一项不可多得的训练方法。

七、游鼍摆尾

练法：

(1)预备式：双脚开立与肩宽，呈混元桩(图 6.1－27)。

(2)起式：左手内扣，右手外翻，双手遥相抱(图 6.1－28)。

(3)双手随身、头同时向身右后斜向上尽量旋转，胯以下部位保持不动(图 6.1－29)。

(4)右掌竖直后，向身前划圆往裆内下拍，掌心向下，左手翻转随右掌向身前划圆往裆内下砸，掌心向上(图 6.1－30、图 6.1－31)。

中华武术网 www.cnwushu.cc

(5)双掌互变，再向左转做重复动作，这样一组动作练习完毕。


图 6.1－27


图 6.1－28

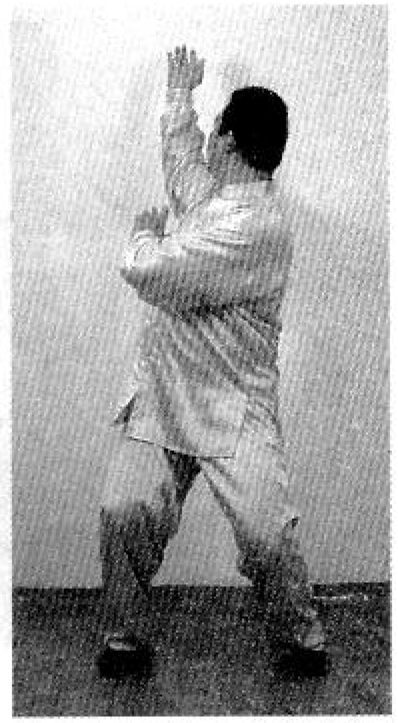

图 6.1－29


图 6.1－30


图 6.1－31

动作要点：

(1)上身旋转时，腿部一定不要跟着转动，它的要求标准是双膝始终保持向前。

(2)熟练后，上身可随着两臂的动作做大幅度摇摆，以增强腰、腿的协调能力。

此项桩功的作用：主要训练的是腰、腿、胯部的力量与协调，使它们在技击中发挥出想像般的威力。

八、鹞鹰展翅

练法：

(1)预备式：双脚前后站立成三体式桩(图 6.1－32)。

(2)起式：双手握拳走下弧形回拉至小腹侧，同时上身内转(图 6.1－33)。

(3)身体向外旋转左拳前挑上撩，右拳舒臂上勾(图 6.1－34)。

(4)左右各击一次为一组动作练习完毕。可根据自身体能作数组训练(图 6.1－35)。


图 6.1－32


图 6.1－33

动作要点：

(1)上身拧转迅速，以腰为主，要保持动作全身完整协调，发力

中华武术网 www.cnwushu.cc

一致。

(2)身体在练拳过程中,左右转动时不要停顿,头上顶,腰身正直,包裹严密,动作连贯。

此项桩功的作用:本式的练习类似于十二形中的鹞形,攻击如同拳击中的前手直拳加后手勾拳的组合,一手挑拨开对方来式,另一手侧身调膀,展臂上钩,势猛迅疾,很能体现力气合一的气势,威力自然不同一般。



图 6.1－34



图 6.1－35

第二节　全身功力对练

李氏形意太极拳的全身功力对练方法,是一种较独特的增长功力之功法。通过全身功力对练不但可以加强人体的内力及筋、骨、肌肉的承受力、耐力、抗击打能力,而且加快了这些力量的成形速度,免去了使用器械的繁琐和因为器械练习所造成的单一力。因为这一功法是在两个人的对练中形成对抗力,而且力量的方向

多变,这样练出的肌肉弹性实足,纹理密实,力量方向变化多端,关节更加灵活,很少产生僵劲,很容易过渡到技击对抗。

一、单臂挡车式

此项功力以锻炼臂力为主,配合腰、腿、胯的拧劲,间接加强了整体的力量。

练习方法:

(1)两人对面垂手而立,双脚开立与肩宽,呈混元桩,或前后站立成三体式桩(图 6.2－1)。(注:图中左边的人为 A,右边的人为 B,以下同。)

(2)同时伸出一侧手臂,手背相对,两腕相叠,屈臂发力含暗劲从一方胸前推至另一方胸前(图 6.2－2)。

(3)熟悉之后双方可以用手臂旋转成圆的方式进行训练,如一方力量大于另一方也可发爆发力,或直臂发力用以加强腰劲(图 6.2－3)。



图 6.2－1



图 6.2－2



图 6.2－3

锻炼部位:

(1)主要部位为肩臂部的三角肌、斜方肌、肱三头肌及小臂外

中华武术网 www.cnwushu.cc

侧肌肉。

(2)对关节的锻炼,主要有肩关节、肘关节、腕关节,肩关节等人体运动最灵活的关节。

(3)对以上关节周围韧带及筋膜都有一定程度的加强。

练习作用:

此功力在练到一定程度后,在技击中可以配合五行拳中的劈拳用劈劲击打对手胸、肩锁骨、手臂,使其丧失一定的战斗力。如在推手中可以配合钩肩,使对方身体前倾不平衡时借对方后坐之力把对手劈出,如有弹抖之力效果则更好。在散手过程中可加强鞭拳的击打力度和速度。

二、双手托肘式

此项功力以锻炼双臂上托力量为主,配合腿部的蹬力。

练功方法:

(1)两人相对而立,A 方两脚叉开,与肩同宽,平伸双臂。B 方以自然习惯性步法站立,屈臂托住对方双肘或抓住双肘,以增强握力(图 6.2-4)。

(2)A 方五趾抓地,沉肩坠肘,沉气,屈臂下压。B 方使劲上托,并配合腿部向上的蹬力,B 方可在熟悉动作后,以单臂发力,用旋转劲托拧,以增强腰部力量(图 6.2-5、图 6.2-6)。

锻炼部位:

(1)B 方主要肌肉部分为肱三头肌、肱二头肌、小臂内外侧肌肉及手部肌肉。A 方为肩胛内及肩峰、斜方肌、大圆肌等。

(2)对于关节部分:B 方为肘关节、腕关节、手部关节,增强了关节的活动性。A 方为肩关节等。

(3)对关节周围韧带及筋膜肌腱膜有加强作用。

练习作用:

此功练到一定程度后,因为双臂上托之力大增,可以把对方掀翻在地或发放到一定距离之外,在推手中可以普遍应用,还可以用左右互换的托力把对手拧翻或拧送出圈。在散打时则增加了勾拳的力度,使其杀伤力更大。



图 6.2-4



图 6.2-5



图 6.2-6

三、双手推山式

此项功力以加强整体推力顶劲为主,对身体大部分筋骨肉都有一定程度的锻炼。

练功方法:

(1)双方相对而立,A 方两脚开立,以混元桩或前后站立成三体式桩来增大身体的稳定性(图 6.2-7)。

(2)B 方用两手抓住 A 方大臂上部,用力向前推。A 方则稳住身形,用前顶的力量或左右转腰的化劲,不使对方把自己推动(图 6.2-8)。

(3)B 方在前推的过程中可以用左右的拧劲来发力,这样既加强了脚、腿部的蹬力、又加强了腰、胯的螺旋力和两肩臂腕指力(图 6.2-9、图 6.2-10、图 6.2-11)。

中华武术网 www.cnwushu.cc



图 6.2－7



图 6.2－8



图 6.2－9



图 6.2－10



图 6.2－11

主要练习部位：

几乎全身的肌肉都得到了不同程度的锻炼，对骨及关节部分的承受能力的训练尤为突出。

此项功力的作用：

推山式练到一定程度就可以把对方控制在自己两手之内，随意发送到一定距离外，在太极推手中不失为一种很好的进攻方式。而在散打中又可在双方缠绕时把对手推出去，然后再迅速攻击，这

中华武术网 www.cnwushu.cc

样就可以增加击打效果及成功率。

四、腋下举鼎

此功力主要锻炼了人体的上举之力，与举重产生的效果基本相同，但发力的方向更趋于多元化。

练功方式：

(1)双方相对而立，A 方两脚并立，微下沉劲，屈膝(图 6.2－12)。

(2)B 方以双手插腑下握住腋窝，以虎口为发力点向上、向前举、推。双脚随意站立，以能充分发出蹬力为好(图 6.2－13)。

(3)B 方在发力时也可以左右横摆或将对方举起，拧腰发力，突出腰为主导的作用(图 6.2－14、图 6.2－15)。

锻炼部位：

(1)肌肉部分以肩臂部、背阔肌、腹外斜肌、竖脊肌、腰三角肌及臀、腿部肌肉为主。

(2)对关节及筋膜也有不同程度的锻炼，使关节更具运动的灵活性，筋膜、韧带的弹性、韧性都有加强，尤以腰椎的运动最充分。



图 6.2－12

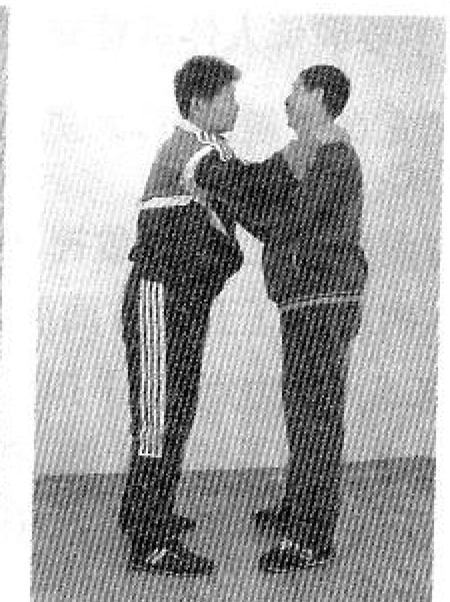


图 6.2－13



图 6.2－14



图 6.2－15

此项功力的作用：

腋下举鼎以上举和在腋下左右的横劲为主，在推手中有较突出的体现，可以在对手腋下发力来扰乱其下盘的稳定性，使对手拔根并在其重心不平衡时加以重创。在散打时可以增强上勾拳与左右平勾拳的力度。

五、单臂挑滑车

此功力主要锻炼人体肩臂的上挑之力，并加强了腰背、胸腹及腿部的力量。

练功方式：

（1）A 方两脚开立，收气敛神，微伸一臂，屈膝半下蹲。

（2）B 方侧身体立于 A 方面前，下盘微成斜养生桩式，一手插 A 腋下，以腕部为发力点，一手扣住 A 腕部（图 6.2－16）。

（3）B 插腋下的手臂向上挑，扣腕手臂向下压，沉气五趾抓地拧腰发力。力求把 A 挑起或挑于身后方（图 6.2－17、图 6.2－18）。

锻炼部位：

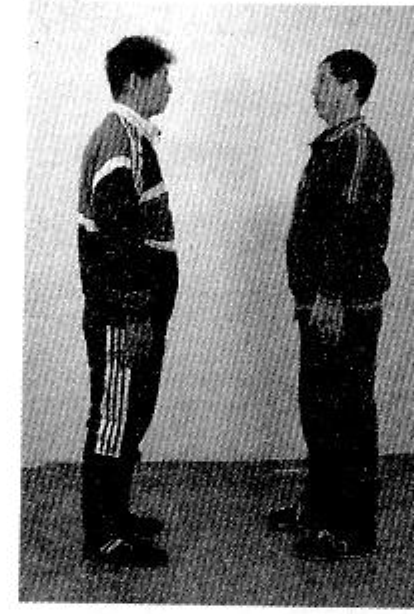


图 6.2－16



图 6.2－17



图 6.2－18

（1）A 方主要加强腋下肌肉的强度和身体的沉劲及五趾的抓力。

（2）B 方以增强肩部斜方肌、三角肌为主，同时又对手臂的肌肉有一定强化锻炼。

（3）B 方因为用向上和向后及向前的挑劲，对腰背部的竖脊肌、腹外斜肌及背阔肌、大圆肌和胸部的胸大肌都起到了不同程度的锻炼，使其更具弹性，增强了缓冲震荡作用。

（4）此项功力对全身的各个关节、筋、骨都有不同程度的锻炼，尤以腰椎、肩胛骨上肢骨锻炼强度大，并加强了关节及骨胳部位的韧带的坚固和保护作用。

单臂挑滑车的作用：

此项功力在与人较量时可以灵活运用，在步法的配合下迅速贴近，把对手挑倒或用大跨步的方式用臂挑、肩靠把对方发倒于地。

六、横贯铜人

此项功力用以加强手指的握力、腕部的支持力、双臂的拽力、

中华武术网 www.cnwushu.cc

腰部的拧劲、双腿的蹬力、脚趾的抓力。

练功方式：

(1)A 两脚开立与肩同宽，半屈膝下蹲，侧伸一臂(图 6.2-19)。

(2)B 侧立于 A 面前，一手握 A 上臂肱二头肌处，一手握 A 手腕，用腰向外的拧劲带动双臂横向发力(图 6.2-20)。



图 6.2-19



图 6.2-20

功力作用：

此项功力在双手擒单臂的优势下可有许多变化，如：靠打、肘击、拽倒等，在推手的时候可将对方甩出圈外，而在散手过程中可在此有利形势下进身肘击、肩靠，以增强杀伤力。

七、双臂担山式

此项功力以加强肩、肘、腕的力量为主。

锻炼方式：

(1)B 双脚略开，身体直立平伸双臂，握紧双拳静气敛神(图 6.2-21)。

(2)A 用双手搭住 B 双拳，用力下压，B 则用劲上挑，上下往复

(图 6.2-22、图 6.2-23)。

功力的用法：

这项功力在练到一定程度后，可以在对方抓住自己双手时用挑劲把对方挑出去。



图 6.2-21



图 6.2-22



图 6.2-23

八、双臂挑车

此项功力以加强肩、肘、腕的力量为主。

练功方式：

(1)双脚略开，身正体直，前伸双臂，双拳紧握，收气敛神(图 6.2-24)。

(2)A 用双手抓住 B 双拳用力下压，A 用向上的挑劲上下往复(图 6.2-25、图 6.2-26)。

功力的用法：

这项功力在练到一定程度后，可以在对方抓住自己双手时用挑劲把对方挑出去，尤其在推手过程式中较为普遍应用，在搏击中因为臂的上挑力大增，所以勾拳的威力也有所增加。

中华武术网 www.cnwushu.cc



图 6.2－24

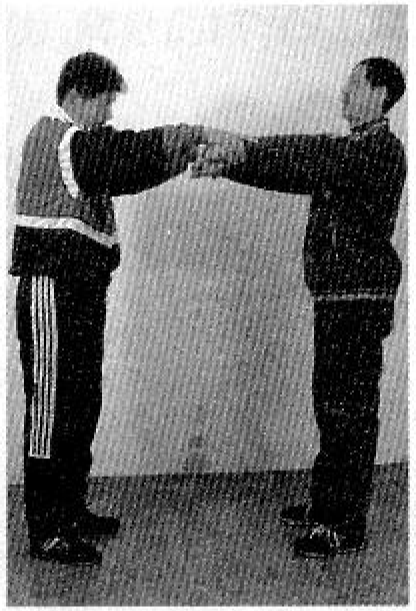


图 6.2－25



图 6.2－26

九、金丝缠脖

此项功力可增强两臂的挣力及双腕的脱力，并配合腰部的拧劲加大了双臂的压力、撑力。

练功方式：

(1)B 双脚开立与肩同宽，身体直立，屈臂合于胸前（图 6.2－27）。

(2)A 两手紧握 B 双腕，用力把双腕合于胸前不使其脱出（图 6.2－28）。

(3)B 则用力向外开，并可用腰部的拧劲把双手轮番压到 A 的身体两侧（图 6.2－29、图 6.2－30）。

功力作用：

此功力可以在自己双腕被擒的劣势下突发制敌，挣脱开双手变被动为主动，而配合练习者可增加双手的握力。

中华武术网 www.cnwushu.cc



图 6.2－27



图 6.2－28



图 6.2－29



图 6.2－30

十、双拳开锁式

此项功力练习实际上是一种扩胸运动，只是在力量上不断有变化，使练功者肌肉不致发僵，会对两臂的开力、合力有一定提高。

练功方式：

(1)B 双脚开立，与肩同宽，身体正直，向前平伸合拢双臂，紧握双拳，拳眼向上（图 6.2－31）。

(2)A 面向 B 伸手扣住 B 双拳,向内用力合(图 6.2-32)。

(3)B 用力向外开,如此反复开合(图 6.2-33)。


图 6.2-31


图 6.2-32


图 6.2-33

功力的作用:

此项练习中,B 因为加强了两臂的横劲,所以在搏击中摆拳的威力大增。A 方则因为合力的增强,向内的裹抱劲也有所增大。

十一、力锁双龙臂

本功力以增强练功者双手的握力、压力、扣力为主。

练功方式:

(1)A 两脚开立,身体正直,屈臂合手(图 6.2-34)。

(2)B 用双手握住 A 两肘部向内压,扣 A 两臂用力上挑,上下反复练习(图 6.2-35、图 6.2-36)。

练功的作用:

因为练此功力时双手的力量有独特的长进,所以在与人对峙时,可以出其不意扣住对方两肘,把对手推倒或甩出去。

中华武术网 www.cnwushu.cc


图 6.2-34


图 6.2-35


图 6.2-36

十二、掌扳立项式

此功力以增强练功者的颈力为主。

练功方式:

(1)两人对面而立,A 用双手抱住 B 后头颈部向内拉(图 6.2-37)。

(2)B 用双手推住 A 胸腹部尽量用颈部的力量向外撑,前后反复练习(图 6.2-38、图 6.2-39)。

(3)A 立于 B 身一侧用双手抱住 B 头部,向内拉,B 则用头项的力量向反方向使劲(图 6.2-40、图 6.2-41)。

本功的作用:

本功力训练因为加强颈部的力量,所以头面部的抗击打能力有很大提高,不至于在搏击中使较脆弱的项部受伤而失去战斗力。

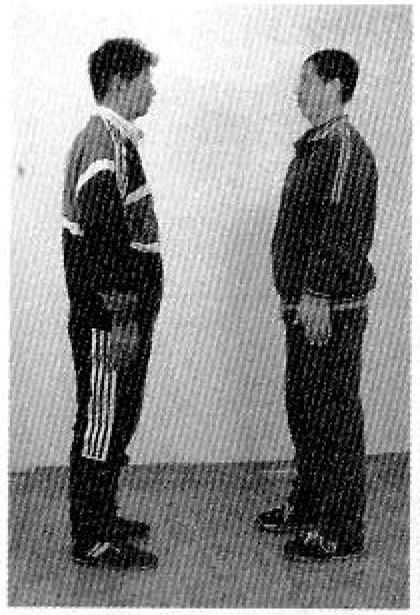

图 6.2－37


图 6.2－38


图 6.2－39


图 6.2－40


图 6.2－41

十三、泰山压肩式

本功力训练以加强练功者腰腿部力量为主。

练功方式：

(1)B 两脚开立与肩同宽，屈膝下蹲(图 6.2－42)。

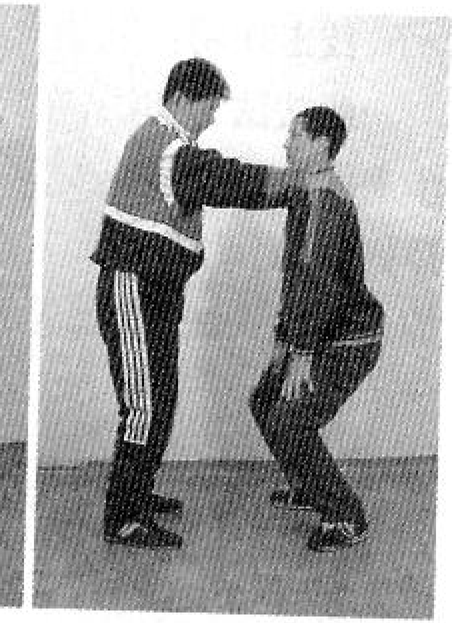
(2)A 下俯身躯，双掌压到 B 肩颈部，用力下压(图 6.2－43)。

(3)B 则用力挺腰立腿，以增强腰腿力量(图 6.2－44)。

中华武术网 www.cnwushu.cc


图 6.2－42


图 6.2－43


图 6.2－44

功力作用：

因为增强了练功者下盘的功力及稳定性，所以在推手中可以稳中求胜，在搏击时的快速移动中被一定力量击打不会失去重心，加强了身体的协调性，同时也加强了打击和反击能力。

十四、蟒缠腰

这项功力练习主要是为了增强手臂抱、缠、挑、裹、搬的力量，同时又可加大腰部左右旋转的拧抖之力。

练功方式：

(1)A 双脚开立，身体微俯，双臂自然下垂，五趾抓地。B 立于 A 面前，一手缠抱住 A 腰部，一手握住 A 另侧手臂上部，两脚自然站立，以可发最大力为准(图 6.2－45)。

(2)B 拧腰发力，缠抱之手臂向里裹搬，握臂之手向外拽，力求把 A 双脚离地，身体翻转(图 6.2－46)。

(3)A 也可向前大角度俯身，B 以一手插 A 腋下，至手腕部最好，一手握臂上部，向上、向里挑裹，A 则身体向下压，加强 B 的手臂上挑之劲。左右两臂互换轮番练习(图 6.2－47)。

技击作用：

此功法为摔法，在与人相较时可利用身法的拧转、步法中的进步来配合手臂插入对方腋下，亦可缠腰，用挑拨、旋转之力把对手摔倒于地，此法类似于摔跤中的“别子”，所以我们在使用时也可以加入腿的别法，灵活运用，以便充分发挥此项功力的作用。


图 6.2－45


图 6.2－46


图 6.2－47

十五、铁板桥

此项功力为单人练习腰、背、颈、腿部力量的一种很好的方法。

练功方式：

（1）在两把椅子上铺上棉垫，按自己的身高把椅子摆放稳定。

（2）把头和脚后跟搭在椅子上，使身体和椅子成为一座人桥（图 6.2－48）。

（3）在经过一段时间练习后可以在胸腹部加上一些重物，或单腿练习，或把身体翻转过来用下颌和脚尖搭在椅子上，或侧身搭在椅子上，以增加难度（图 6.2－49、图 6.2－50）。

中华武术网 www.cnwushu.cc

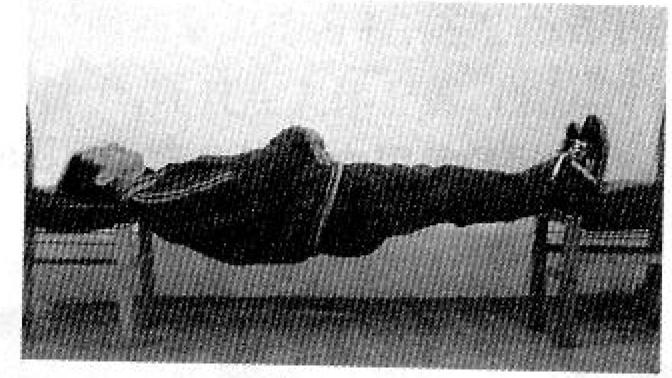

图 6.2－48


图 6.2－49


图 6.2－50

十六、练掌力

李氏形意太极拳的掌力练习法也是相当的特别，它是在两个人之间互相拍打中练出来的。

练功方式：

手掌面功力练习法：

（1）B 两脚开立与肩同宽，微屈膝下蹲，稍弓背，绷上内劲。

（2）A 则用两掌轮番用力拍击 B 背部（图 6.2－51）。

手掌背功力练习法：

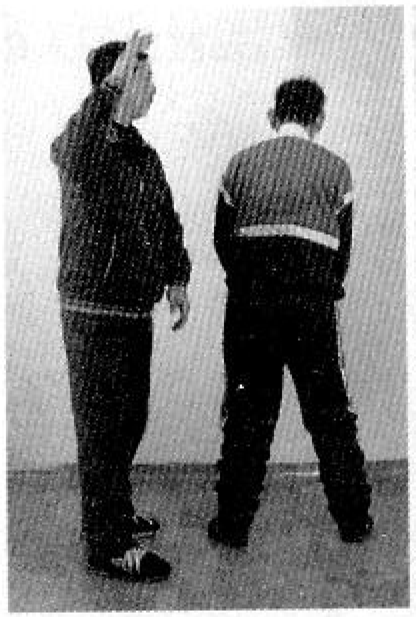
（1）同上。

（2）A 用两手掌背轮番用力拍击 B 背部（图 6.2－52、图 6.2－53）。

手掌外缘练习法：

(1)同上。

(2)A 用两手掌外缘轮番用力砍击 B 背部(图 6.2－54、图 6.2－55)。


图 6.2－51

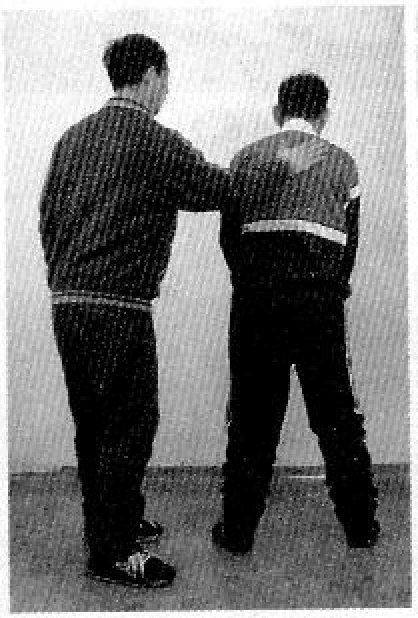
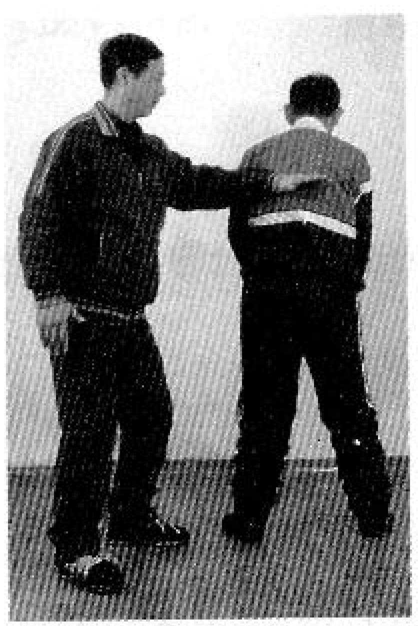
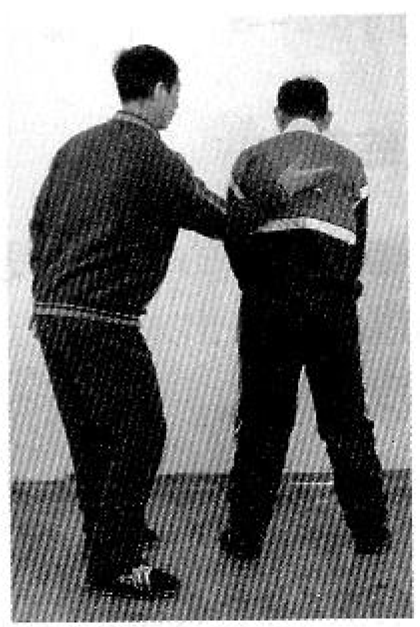

图 6.2－52


图 6.2－53


图 6.2－54


图 6.2－55

功力的作用：

在练本功力之前的首要条件是，被击打者要具备一定的抗击打能力，而抗击打的能力是在平常练拳和练功及拍击中慢慢提高

的。在经过一段时间的掌力练习后，练习者的手掌、掌背、掌缘都具备了一定击打能力，而且在人体上练习功力又使手掌的透力大增，在与人搏击时可用掌击伤对手。

十七、双扑

本功力是一种比较科学的人体击打能力的训练，这项功力也是两个人对练，用人体来当靶子，利用人体所具有的弹性及反作用力来增加功力。

练功方式：

(1)A 两脚开立与肩同宽，屈膝半蹲，绷劲于胸，或半弓步，松肩沉气，脚趾抓地(图 6.2－56)。

(2)B 成半弓步形站于 A 面前，调整一定的击打距离，气贯两臂，用掌猛力扑击 A 胸部(图 6.2－57)。

(3)A 可以在一定程度上用劲向前挺胸来崩顶 B 的双掌，以增强 B 的扑劲，加大打击力度(图 6.2－58)。

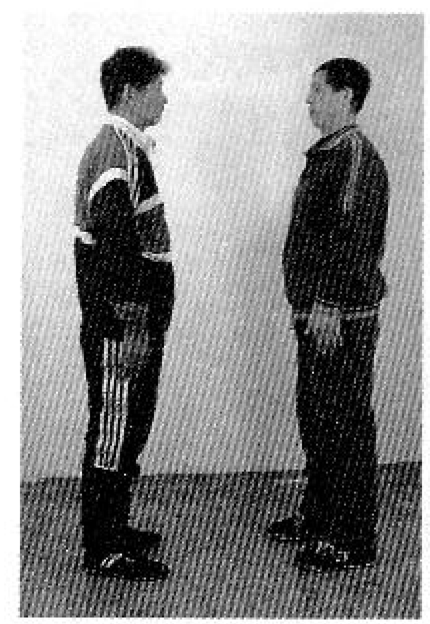
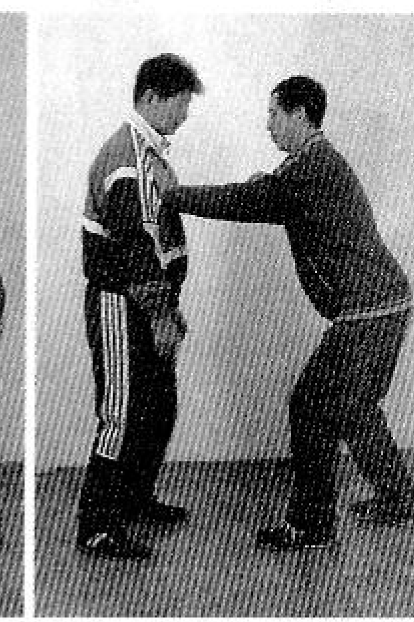

图 6.2－56


图 6.2－57


图 6.2－58

(4)在练到一定程度后，还可以改变一下方式。用双掌向下砸扑 A 两肩部。因为人体的锁骨比较脆弱，这样又加大了扑力的杀

中华武术网 www.cnwushu.cc

伤性。扑力是速度与力量的一种结合。

双掌扑力的作用：

扑力在平时还是比较常用的，尤其在推手中扑力大就充分体现了优越性，在搏击中我们可以利用扑力直接把对手扑出圈外或扑倒。而在搏击中我们可以利用扑劲击打对手胸、肋、锁骨等比较薄弱的环节，使对方失去反抗能力。

十八、单扑

可分为上扑和下扑。主要扑击的地方为胸部及胸肋部，因为这两个部位比较容易发力。

上扑方式：

(1)B 用单掌扑击 A 胸部，可贴身击打或拉开一定距离击打(图 6.2－59、图 6.2－60、图 6.2－61)。


图 6.2－59


图 6.2－60


图 6.2－61

下扑方式：

(1)B 把掌指向下侧，掌根部向上，扑击 A 胸肋部。可贴身体扑击或拉开一定距离扑击(图 6.2－62、图 6.2－63)。

扑力的作用：

中华武术网 www.cnwushu.cc


图 6.2－62


图 6.2－63

单掌扑击能给对手造成一定程度的毁灭性打击，因为单掌扑击对手身体的一侧，破坏了人体的平衡，使其失去协调。就如同我们用扁担挑东西，两边的物品重量不一样我们就会觉得不舒适，特别费力，用气也不均匀。

扑力的练习首要条件是 A 方必须具备一定抗击打能力，否则极易造成伤害，而扑击方 B 的腕部、手掌也要能承受住一定反弹力，不至于筋骨受伤，否则此功力不要急于练习。

十九、劈劲

是一种击打力的练习方式，也是由两人对练，利用两人之间所具有的对抗性来增加功力。

练习方式：

(1)A 挺胸收腹，两脚开立微侧头项，闪出一侧肩胸部，以供 B 练习时使用(图 6.2－64)。

(2)B 用一侧手臂拉住 A 一侧胳膊或肩部，另一手劈屈时拧腰抖肩劈击 A 闪出的肩胸部，左右互换练习，以求阴阳平衡(图 6.2－65)。

(3)A 可用抖肩前顶的力量来增大 B 的劈力(图 6.2－66)。



图 6.2－64



图 6.2－65



图 6.2－66

功力作用：

此项功力远攻近击自成一体，尤其对敌的锁骨击打力量相当大。在一般情况下练习此功力要十分注意安全，如果一方的抗击能力较弱就不要急于练习。劈劲在推手中比较常用，可以先用勾肩来配合前臂，使对手出圈或倒地。而搏击过程中可以用劈劲击打对方锁骨部位使其失去对抗能力而致胜。

二十、肘靠

肘对我们人体来说是比较有力而坚硬的一部分，因为肘部可屈成三角形用来击打对手，力度和强度都非常可怕。肘靠和膝顶是人体近距离击打时最具威胁性的打击方式。

练功方式：

(1)A 两脚自然开立，力求最稳定方式，挺胸收腹，气贯周身，两臂微向后收，让出胸胁部，以便 B 练习时使用这一位置(图 6.2－67)。

(2)B 微侧身立于 A 对面，找好位置与距离，推手屈肘对准 A

一侧胸部，另一手可握住屈肘的手臂腕部，这一方式可以形成合力(一手回拉，一肘前顶为一杠杆力)。用肘的外部前端不断撞击 A 胸部，可用爆发力来增加打击力度(图 6.2－68)。

(3)另一种练习方式为，B 微侧背对 A 屈拳肘对准 A 胸部，一手握住屈肘的手臂的拳面，形成合力(一手侧推，一肘后顶为顺势发力，图 6.2－69)。



图 6.2－67



图 6.2－68



图 6.2－69

肘靠的作用：

在技击时可用肘部不断撞击对手，更可利用瞬间的爆发力击打对方较弱点，如肋、颈、面部、胸中剑突等增大杀伤性。推手时也可出其不意，攻其不备，利用肘部的合理冲撞来靠击对手出圈或倒地。

二十一、肩靠

肩关节为人体最灵活的关节，它可作多方位的屈伸、外展、内收、外旋、内旋，甚至环转运动，所以说在对手和自己贴得很近时，用肩靠还是比较实用的，如果动作迅速而灵活，远距离的肩靠也很有杀伤力。

中华武术网 www.cnwushu.cc

练功方式：

(1)A、B两方对面而立，两人的双脚错开，互站对方开立之中线，屈膝微蹲。双手可抱于下腹前，也可垂于身体两侧(图6.2－70)。

(2)两人的肩部内侧相叠对顶，然后拉开一定距离相互撞击。也可用拧腰抖肩的力量以增强爆发的力度(图6.2－71)。

(3)第二种方式为侧撞，A、B两人上侧身对立，屈膝微蹲，身体正面左右相反。两肩部外侧相对顶，然后拉开距离对撞(图6.2－72)。

(4)在撞击的过程中爆发力的使用是非常重要的，一是增加了撞击力度，二是经常性地使用爆发力，提高了撞击速度和自然反应能力。


图6.2－70


图6.2－71


图6.2－72

肩靠的作用：

主要是在对手贴近时利用肩部强有力的弹抖劲来击打其胸部，如果要主动进攻，侧肩靠还是较实用，但在搏击时一定要迅速有力，一击不中还可全身而退，在推手时可以多用肩靠、肩背靠来增加攻击的有效性。

二十二、膝顶

人体的膝部、肘部为人体关节中最坚硬的部位，这两个部位本身就具有一定的击打力量，而膝关节更为体内最大、最复杂的关节，其硬度、力度更大于肘部，所以如能较好地利用，会使其杀伤性更强。

练功方式：

A、B两人侧对而立，以三体式形式预备。两人的前脚掌内侧对贴，膝盖部对顶住，两臂相交互抱防止摔倒，增强稳定性，以便发力(图6.2－73)。

两人用力对顶，膝部关节来回屈伸，使膝部前顶的力量增强，可以充分发挥膝部前三角形攻击力度(图6.2－74)。

另一种膝部练功方式为：

(1)A、B两人膝部内、外侧互贴，用腰拧劲带动膝部内外侧发力互顶，也可用爆发力撞击，从而加强了膝关节的稳固性和内外侧左右打击能力(图6.2－75)。


图6.2－73


图6.2－74


图6.2－75

中华武术网 www.cnwushu.cc

功力作用：

由于膝部的击打力量增加，在双方贴身近战时，要抬膝猛顶对方腹、胁部等，由于距离较近，如果速度快命中率非常高，而且杀伤力极强，在推手时可利用膝部内外侧撞击对方膝部并配合上臂拧劲，可致使对手倒地。

二十三、胯打

是腰胯部击打方式的一种训练，这项功力意在增加腰胯部的弹抖力与灵活性，一般因为攻击距离较短而在实战中运用较少。但是李氏形意太极拳特别注意全身性功力平衡训练方式，所以特别设计了这项功力方法，以供练习。

练功方式：

(1)A、B两人对面而立，错开身体，腰部骨盆相叠互顶，或拉开一定距离撞击(图6.2－76、图6.2－77)。

(2)A、B两人侧身对立，身体方向相反，腰部髋骨相对顶，手臂可以抱住对方腰部以保持身体平衡稳定，然后再拉开一定距离撞击(图6.2－78)。


图6.2－76


图6.2－77


图6.2－78

功力作用：

本功力在技击中使用较少，属于近身攻击范畴，如果熟练，不但可以增强腰部拧劲、弹抖力及灵活性，还能为其他功力的增长做一定铺垫。在摔跤时可利用腰胯部的超强攻击力配合身法、手法、步法把对手摔倒于地。

二十四、脚踢

此功力因为有一定局限性，以各人练习为主，但如果环境允许，也可以两人对练。

练功方式：

(1)各人压腿、踢腿。压腿时要因人而异，量力而行。踢腿时形式自由，但应尽量用弹抖劲来踢腿，加强脚腿击打力度。

(2)脚踢器械，找一些有弹性的物质如海绵、皮革、棉麻等包在较坚固的地方。在大树或石桩等处包缠，一定要有厚度和弹性，以免伤坏脚部。而有弹力的物质因为其反作用性可以增加踢击力度，然后用脚底蹬，用脚面踢，用小腿部胫骨下端，踢打做好的脚靶。

两人对练方式：

(1)B、A两人最好在有地毯的地方练习，双方光脚站好，B两脚开立，微屈膝下蹲，两手相合抱于腹前，微弓脊背，绷劲敛气(图6.2－79)。

(2)A站于B身侧用内摆莲踢法，踢击B背部，经过数次练习后换腿用外摆莲踢法，踢打B背部。数次练习后再站于B身体另一侧，用上述腿法反复练习以保持平衡(图6.2－80)。

(3)A站于B身侧用小腿胫骨下端踢击B臀下部，因为人体臀大肌及股二头肌较厚实，用一定力量踢打不致受伤，而且B可用后坐弹力来加强A踢击力量(图6.2－81)。

中华武术网 www.cnwushu.cc

(4)双方可互换练习。

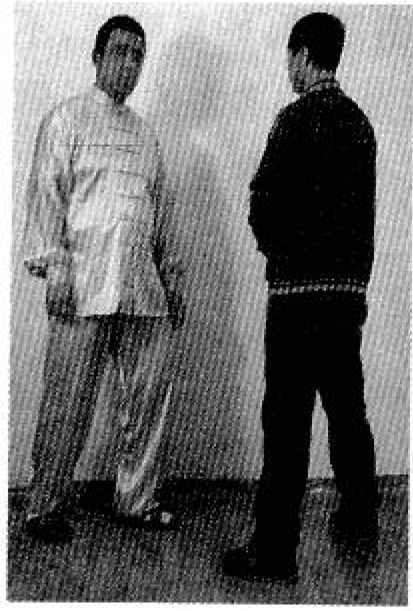


图 6.2－79

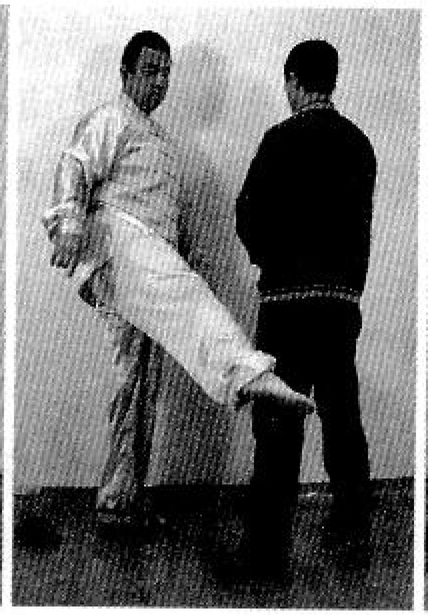


图 6.2－80



图 6.2－81

二十五、指力

指力是这些功力中较难练成的一种，但其用处却最多也最大，我们在搏击和推手中都不断使用手指，甚至日常生活中也离不开手指的作用，因此就充分体现了练习指力的必要性。

练功方式：指力练习主要有单练及对练形式。

单练：

主要是用十指支地做一定数量的俯卧撑，随着指力的增长逐渐减少支撑指的数量，用单手五指支地做俯卧撑并逐渐减少支持指的数量。练习时一定要注意手指的保护，不要急于求成，以免手指受伤(图 6.2－82、图 6.2－83)。

对练：

有抓握力及点击力两种练习方式。

抓握力：A 或站或坐，B 则用手指抓握其脖颈部、手臂及头部。练至五指酸痛然后换手再练(图 6.2－84、图 6.2－85)。

点击力：B 用手指掌面末端即远节指骨处的十宣穴点击 A 背

中华武术网 www.cnwushu.cc

部或头部，逐渐加力，以手指能承受住反弹为准，反复练习(图 6.2－86)。

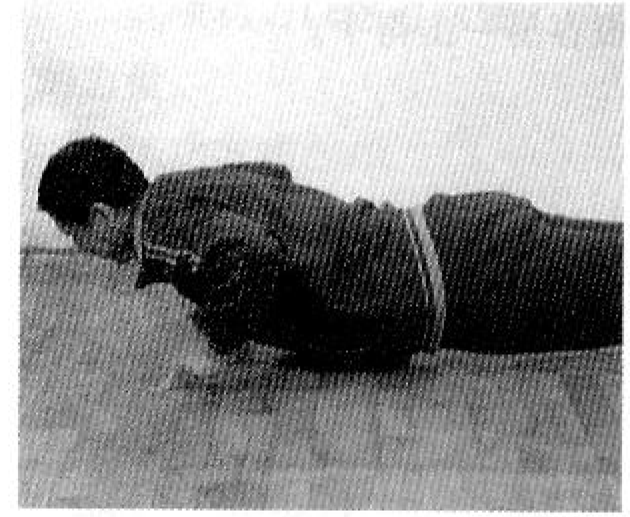


图 6.2－82



图 6.2－83



图 6.2－84



图 6.2－85



图 6.2－86

指力的作用：

指力是必不可缺的一种力量，我们上述所说的很多种功力的练习方式都离不开指力，只有指力在，才能使我们在搏击与推手等对抗性运动中手指受伤机会少，能够充分发挥出自己本身的功力，给对手以较强的打击。如果指力大，还可使手指受伤后的恢复能力增强，迅速重新投入训练与比赛。再有就是，指力强劲在技击中

杀伤力相当大，因为手指的打击面积小，力量集中就很容易把内力击入对手体内，造成一定程度的伤害，使对方失去战斗力。还可攻击对手较为薄弱的面部、咽喉等，很容易一击得手。

二十六、缠丝手

此项功力以练习双臂的上挑力量为主，对上肢各部肌肉、筋骨强度与力度的增加都会有很大的帮助。



图 6.2－87



图 6.2－88



图 6.2－89

练功方式：

(1)B 双脚开立，与肩同宽、身体正直，向前伸出双臂，紧握双拳，拳心向下(图 6.2－87)。

(2)A 面向 B 伸手压住 B 双拳，左右发力，向下压(图 6.2－88)。

(3)B 用力向上挑，如此反复开合，可高可低(图 6.2－89)。

此项功力的作用：这一功力的增强，可以使自身在较为被动的情况下进行必要的反击，挣脱对手的束缚，变被动为主动。

二十七、单出头

此项功力以练习双臂上挑力为主，并加强了腰背、胸腹及腿部的力量。

练功方式：

(1)B 方侧身体立于 A 方面前，两脚开立，收气敛神，前伸一臂握拳，屈膝半下蹲。A 方一手压住其拳面，向下发力(图 6.2－90、图 6.2－91)。

(2)B 方下盘微成斜浑元桩式，手臂向上挑，沉气十趾抓地，挺腰发力(图 6.2－92)。



图 6.2－90



图 6.2－91



图 6.2－92

锻炼部位：

(1)B 方以增强肩部斜方肌、三角肌为主，并同时对手臂的肌肉有一定强化锻炼。

(2)B 方因为用向上和向后及向前的挑劲，对腰背部的竖脊肌、腹外斜肌及背阔肌、大圆肌和胸部的胸大肌都起到了不同程度的锻炼，使其更具弹性，增强了缓冲震荡作用。

(3)此项功力对全身的各个关节、筋、骨都有不同程度的锻炼，

中华武术网 www.cnwushu.cc

由以腰椎、肩胛骨、上肢骨锻炼强度大，并加强了其关节及骨骼部位的韧带的坚固和保护作用。

此项功力练习的作用：

此项功力在与人较量时可以灵活运用，在步法的配合下迅速贴近，把对手挑倒，或配合跨步的方式采用手背鞭拳击打对手，把对方击倒于地。

二十八、怪蟒穿裆

此项功力以练习双腿及腰胯力量为主，本身使用价值很强，可以作为一项招法用于实战。

练功方式：

(1)A 双脚开立，与肩同宽，身体正直，向前伸出单臂，B 以一手紧握其腕部，曲腿下蹲，一手穿过对方裆部、项部，抵住对方腋下(图 6.2－93、图 6.2－94)。

(2)B 发力起身，同时双臂一拉一挑，将 A 挑起(图 6.2－95)。

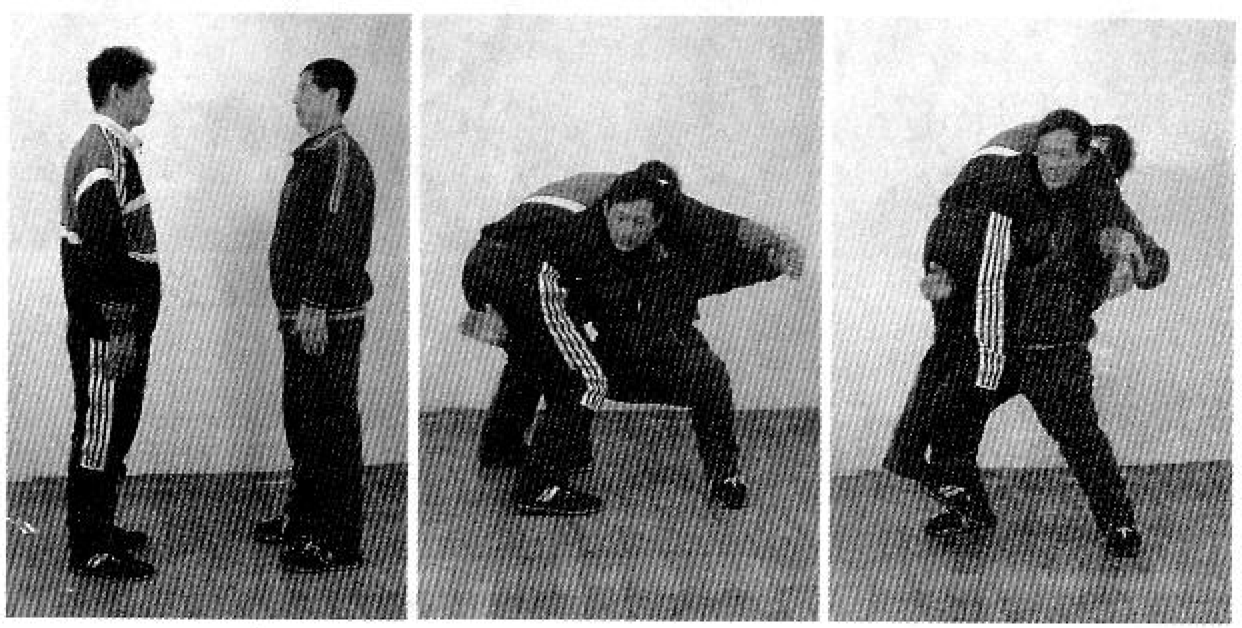


图 6.2－93　图 6.2－94　图 6.2－95

此项功力的作用：这一功力的增强，可以出其不意攻击对手，在此情况下一击成功，会具有很大杀伤性，可以说这一招法如果能

中华武术网 www.cnwushu.cc

成功运用上，就等于宣布了对手的失败。

第三节　反应训练方法论

提到技击，不能不谈反应，反应包括防守、进击，也就是思想意识与手、眼、身法、步法的高度结合。我们在与人搏击时如果反应迟缓，就会处于被动挨打的局面，而无还手能力，其结果只会是一败涂地，饮恨江东，由此可见反应训练的重要性。

俗话说“熟能生巧，勤能补拙”。对于反应的训练方法，李氏形意太极拳是从防守与进攻两方面配合反复练习的。

(1)防守反应：A 为攻击者，B 为防守者，A 随意放开攻击 B 全身各部位，开始时先攻击 B 抗击打能力较强的地方，经过一段时间后再攻击较弱点，A 进攻时不讲招式，只要防守有漏洞就进行攻击，尽量用快速攻击来提高 B 的防守反应。

如果防守反应灵敏，就会把对方攻来的拳脚封在体外，不让它们击中自己身体，达到保护自身的目的。

(2)攻击反应：要提高攻击能力主要从加快打击速度开始，要达到这一要求得有较高的肌肉弹性及深厚的内力为补充，并做经常性的韧带关节的伸拉，这样既提高了速度又增加了力度。再有就是要经常练习进攻，直到熟悉适合自己的一种进攻方式。

经过不断地在防守与攻击之间相互磨合，防守与反击成为一体，这样就增大了攻击命中率，因为在对方进攻的同时，就会有防守空缺，我们在封住对方攻势的瞬间，进行反击，这样就形成了一种迅雷不及掩耳之势，加大了反击成功性。通过防守与进攻的反复练习，我们要从有意识性动作到无意识性反应之间做一个飞跃，达到自然反应的高境界，使防守反击形成我们思想意识中的一种固有模式，做到惊弹抖擞，无相无形。

由此可见，最好的反应是通过感觉来实现的，但是这种反应感觉要经过手、眼、身法、步法、方法、思维神经上的不断配合练习，才可达到随心所欲、顺其自然的能力。

要做到这些，就要在双方防守与进攻配合熟练时，互相攻防对打，不拘一格，随意攻击防守，在双方快速攻防交换中，调动全身感官，不断刺激反应能力，才可以提高反应速度，达到反应自然的高境界。

第四节　李氏形意太极拳拍打功

拍打功法在李氏形意太极拳中的作用很大，它主要作用在人体胸腹肋背，可以帮助调整周身的血液循环，促进身体各部有关的细胞的新陈代谢，起到养生、按摩、祛病的作用。在技击功能上它可以帮助练习者快速形成抗击打能力，因在被拍击时需要内气、内力护体，对方的拍打似向体内灌注真气一般，久之不但形成了护体罡气，还会使周身皮肤（尤其是上身）增加厚度和弹性，具备了抗重击能力。

众所周知人的心脏是一个肌肉泵，它把血液输送到搏动血管，流经分支血管，再流进无数的微血管。这些微血管的横截面积的总和要比主动脉血管大 200～300 倍。微血管的工作和心脏一样，它可以把氧气和营养物质输送到人体所需要的地方，同时又排除大量废物，所以这些微血管又被称为人体的“第二心脏”。人体每个器官和每一处组织，都布满着这种毛细血管，它们处于正常状态时，人就安然无恙，当它们出现突发性的故障产生血栓时，可以使人身体瘫痪、丧失知觉或发生生命危险。例如：肺心病患者的休克或死亡，不一定都是心脏发生故障，有一部分同微血管也有关系。人体的血管，布满全身，由粗到细，像河流的分布一样，有主流、支

流。微血管的管壁很薄，与周围组织的细胞之间的距离很近，一些小分子或脂溶性物质，可直接透过内皮细胞膜和细胞质扩散。微血管的总面积很大，血液流速缓慢，这些物质在血管内的滞留会发生瘀塞或坏死，使人体产生病变。而拍打功法恰恰可以消除阻塞，使血液流畅无阻，改善全身的血液循环，促进人体的新陈代谢。

拍击法首先作用于皮肤表层，而后深及肌肉、筋骨，进而联系五脏六腑，有“轻击活血，重击散瘀”之说。它对皮肤产生的冲击，震动了神经末梢，引起毛细血管的扩张，因而产生了部分红热，有时感到疼痛，这是血管伸缩的结果。而拍击力逐渐深入到身体内部，五脏的神经细胞并不感到疼痛时，就说明已经增加了抵抗能力，身体由弱转强了。

拍打功法根据人的体质必须是由轻到重、由浅人深的逐步深入进行。按《黄帝内经·灵枢》所言“始刺浅之，以逐邪气，而来血气；后刺深之，以致阴气之邪；最后取刺极深以下谷气”。这可以类比说明拍打功法的轻重深浅，都有它的不同作用。

拍打方法：

（1）被拍击者两脚开立与肩同宽，两臂自然放松下垂，调息沉气（图 6.4－1）。

（2）拍击者立于其侧用两掌轻轻夹打前胸和后背，拍打由轻至重，顺序从上至下（胸至腹，背至腰），入气为补，为拍打功方式之一（图 6.4－2）。

（3）拍击者立于被拍击者之前，被拍击者双手上举取虎抱头式，拍击者用双掌轻轻夹打两肋，由上至下，由轻至重，为拍打功方式之二（图 6.4－3）。

（4）被拍击者双手在体前相叠，一手握拳一手叠于其上，手心对拳背，微涵胸弓背，拍击者立于身后，用双掌交替叩打背、腰，为拍打功方式之三（图 6.4－4）。

中华武术网 www.cnwushu.cc



图 6.4－1



图 6.4－2



图 6.4－3



图 6.4－4

要领：

(1)根据身体的具体情况，拍击时有轻重之分，身体强壮的，可以重击，击时配合调息法沉气，在肌肉紧张收缩的情况下，可以承受很大的击打力量。

(2)在身体虚弱时，不要用力打击身体，否则容易造成内伤，如在拍击过程中发生沉气困难的情况应立即停止，或减少力度。拍打功法对人体的气血调整和疗病效果都有一定的作用。它还是我

们练功后调整内气、放松身体、按摩祛病的好方法。

拍打功法方式之一：可以振发心肺之气，使浊气外呼，人气为补，对咳嗽、气短、心悸等疾病有一定疗效。

拍打功方式之二：可以调整心、肝、脾等内脏功能，激发活力，强心醒脑。

拍打功方式之三：对五脏六腑都有一定的调节、舒通作用，起到扶正祛邪、改善体质的效果。因为腰背之处为人体诸阳经所汇，五脏六腑都有相应的经穴反应在上面，所以拍击这些经穴就是对五脏六腑起了作用，使一些相关的疾病得到缓解和治疗，并增加了人体的抗击打能力，激发保护功能作用。如有特殊需要，还可进行头、腿部的夹击拍打训练，以增加这部分肌体的抗击打能力。

第五节　功力练习要过的三关

全身功力练习法是一项较为难练的科目，要想达到一定境界还要循序渐进，克服一些困难，让身体一点点适应激烈的运动，这些困难也就是我们下面要讲的“三关”。

第一关：口渴关

为什么要把口渴列为一关呢？现在我们探讨一下口渴与运动的关系。运动中出现口干舌燥的现象是十分普遍的。我们在练拳开始时经常出现这种情况，和口渴同时出现的还有呼吸困难、胸肺胀满、乏氧等现象。口渴实际上就是全身气血是否充盈的一种表现，运动口渴是因为热盛大汗，消耗津液，使津液不足，不能滋润口咽，则口燥咽干，更甚时有口舌麻木的感觉。因为津液是人体的正常水液的总称，有滋养脏腑、润滑关节、滋养肌肤的作用，其生成与输送主要与脾的运化、肺的通调、肾的气化功能有密切关系，中医

中华武术网 www.cnwushu.cc

认为精、气、津、液、血、脉名虽有六，实际上都是一气，因为它们不但同源，而且是相互滋生，相互作用，所以如果气血不是十分充足，在练拳激烈时血液沸腾，大量消耗体能、排汗，就会出现口渴、气短的现象。这时对肺的功能要求就比较高了，如果肺的功能强健，就可以迅速调整布化体液，滋润口舌，供应氧气，使人体尽可能适应运动的激烈性。实际上过了口渴这一关也是身体内脏器官的一个质的飞跃。

第二关：心跳关

心是推动血液循环的动力器官，起血泵的作用，心跳也就是学术上讲的心率。我们在练拳时心率一般都比较高，有时可以高达至230次/分以上，这样对一般体质的人来说就很难保持住竞技状态了。出现这么高的心率是因为我们在运动时身体需要大量的能源，而由心脏为主的血液循环系统积极参与其中，不断地把消化器官吸收的营养物质、肺吸入的氧和内分泌的激素输送到身体各组织细胞，进行新陈代谢，同时将全身细胞的代谢产物，如二氧化碳和尿素等分别送到肺、肾和皮肤等器官排出体外。为了保证人体生理活动正常进行，心脏就要加速跳动，提高工作量，促进血液流速，这样对心脏功能要求就非常大了。开始练拳激烈时由于心脏跳动太快，会出现心痛、胸闷气短、心气不足、胸宗气运转无力、眩晕恶心、面色苍白、口唇青紫、乏氧头痛等现象，所以要过这一关就要有较好的体质，练拳时忌急功近利，由少而多，一步一个脚印地扎扎实实修炼功法，使身体逐步适应运动的强度，使我们在运动过程中始终保持较充沛的体力。

第三关：关节疼

这一关是非常难过的，过此关必须具有坚定的毅力、大量的时

间。关节是骨与骨之间连接装置的一种，其特点是两骨之间以骨膜相互连结，其间具有腔隙，有较大活动性。人体的关节有很多，而骨和肌肉又是人体发力源之一，这样关节的作用就显得非常重要了。我们在练拳发力时，关节所承受的力量特别大，而人体有许多关节的受力能力又非常小，为了适应较大的力度这些关节就会产生变化，慢慢变得强大粗壮起来，以便能够承受身体所发出的整劲。关节疼痛是很难忍受的，因为要抵抗压力，关节腔及周围组织都要做功，如果长时间地产生疲劳就会刺激关节的细胞使其产生痛感，有时会使关节瞬间产生针刺感，失去力量，但会马上又恢复原状，有时如钻在关节内搅动一般，痛楚绵绵日夜不断，这些表现都是关节适应外力的作用而产生的增长变化，对人体提高自身的力量有很大帮助。

综上所述“三关”就是对人体心肺功能及关节承受力度的一次检验，因为全身功力练习法运动量比较大，强度高，对人体产生一定的疲劳性，虽然不是一般普通人所能经受的，但对有毅力、经得住考验的习武者来说，却是练就惊人的耐力和高超的技击技术的良方。

第六节　全身功力训练的作用

既然武术包括养生与技击两部分，那么可以说养生为武术的基础，技击是武术的灵魂。谈到技击不得不分析一下远古武术的真正含义，“武”为拳法中的力量，“术”为制敌的方法，武术就是力量与方法的高度结合，以力量为体、以方法为用的“制人而不制于人”的技击技能。这其中所讲的力量是指人通过合理的练功所得来的功力，方法是技击时需要掌握的原则和要领。

功力是武术的基本，古有云“练拳不练功，到老一场空”，从这

中华武术网 www.cnwushu.cc

句话来体会，可以说充分体现了练习功力的重要性和必要性。习武不练功，终究艺不高，要想有较高水准的武艺，就得具备深厚扎实的功底。在技击时必须有充沛的体力，劲力刚猛沉长，否则是难以取胜的。李氏形意太极拳又通过外在的功力训练方法，加深了内在的本质上的内气、内力，也就是内劲。内劲又辅助外力的增长，内劲与外力的长期磨合又形成了惊人的、极具杀伤性的合劲，合劲的产生可以说是人的整体已经到达了较高境界的修为。

民间有谚语曰"一力降十会"，这里的力，就可以说是合劲了。重视力量的训练是武术各家的相同要求，而各门各派的功力练习法除了站桩和走拳架以外还包括了许多不尽相同的练习方法。较古老的有：扔沙包、举石礅、插铁沙、拍树干等，较缺乏整体力度，对抗性小，又容易把一些击打部位的细胞打坏，出现老茧或骨质受伤。现代的练法有：举杠铃、打沙袋、组合器械、跳绳等，可发力方向单一，又大多为无氧发力方式，易伤气，虽然这些力量练习的目的是为了在搏击中增大杀伤力，可是由于对养生方面的注重不够，往往容易过激发力伤及脏腑肢体，更难谈及治病疗伤了。

李氏形意太极拳所独创的全身功力对练法突出整体力量的训练，全身各处都能得到调整性的功力练习，再配合独特的练拳调气方式使人体从内至外都能平衡、均匀，迅速提高力量。在功力练习过程中多由两人对抗性练习，没有时间地点的限制，又免除了器械练习的繁琐，双方又都可增长功力，而且力量的方向变化多端，不容易出现拙力，同时又加强人体技击时的灵活性和敏捷度，使身手不同凡响。

我们在修习全身功力练习法时首先要集中精神具备坚毅敢胜、无所畏惧的气质，并有征服对手的信心，以超人的毅力去克服困难。根据自身的承受能力一步步提高训练密度，有阶段地进行练习。而此项练习法就是利用有效的强对抗性超负荷训练，当我

中华武术网 www.cnwushu.cc

们在浑身酸痛精疲力竭的情况下，仍坚持不懈，长此以往就可使力量激增，抗击打能力油然而生，内劲、外力不约而同地增长。即使是酷热的夏天也应该在烈日下进行数小时的练功，这样严酷的疲劳性超量练功就会大大提高人的体能，一旦与人相搏才会如释重负，身手轻松自如，进攻时灵活敏快，防守时坚实严密。

有许多习武之人苦苦追求功夫的多样性，以便在技击中突出奇招，置人于死地，可是往往由于急功近利的心态使其忽视了扎扎实实的基本功力练习而注重一些花样、技巧，但这在与人对抗中大多事与愿违，以失败告终。

所以我认为功力就似一棵大树干，技巧、柔化等如同树干上的枝叶，树干越粗壮越挺拔，枝叶才可能密实、茂盛，有谁见过比树干还粗壮的枝叶，由此可见功力练习是习武者达到高层次的一条必经之路。

第七章　实用技击八法

技击(即散手)是武术中的一种实用性很强的对抗搏斗法,可以说它与养生价值、表演价值共同组成了武术的三项基本功能。拥有技击之能是每个强健的习武人的梦,应该说技击是武术的精髓之一,有着悠久的历史和深厚的群众基础。《拳经》记载:"吾国技击之术,发源于战国,昌明于唐宋,盛极于明清。"史书记载战国时齐人倡盛"拳勇",秦则好"角觝",而赵王独喜"剑击",这在《庄子》中有文章论述。技击在《汉书·艺文志》中称"手搏",在隋、唐、宋时期又称"相扑",民间有叫"散打"的,直至明朝才称作"技击"。

技击是运用武术中的踢、打、摔、拿、格挡、裹抓、拦截、架转、进退、闪躲等诸攻防方法而进行的实战项目。明代抗倭将领戚继光在其所作的《纪效新书》卷十四《拳经捷要篇》中写有"山东李半天之腿,鹰爪王之拿,千跌张之跌,张伯敬之打……皆今之有者"。可见包括踢、打、摔、拿等技击动作的散手在当时已经形成。作为古老的体育运动,习武之人可以通过积极的训练和实战、比赛全面发展他的速度、耐力、灵敏度、柔韧性、杀伤力、抗击打等身体素质和反应能力,培养机智、勇敢、顽强、果断、坚毅的品质,还能掌握防身自卫与近身搏斗的技能,在军事和治安上其更有存在和发展的必要。但技击是要具备一定条件的,首先技击者要有强健的体质,其次要有一定的战略思想和战术原则,这样再根据自己与对手的技

术水平、特点、弱点,采取具体的措施和打法,才能取得最终胜利。

所以说武术技击是很复杂的,也可以说是多种多样、千变万化的,并且在实战过程中各种拳种、拳法的击打特点不同,运用起战略战术来也会有较大差异,在这里我们根据一些武术拳谚和名家论述简单归纳了以下的八种实用技击要素。这是李氏形意太极拳系统功法中较为重要的技击理论,它结合了武术实战的特点和我们多年习武、比武的经验。

一、胆魄

古兵书有云"教兵之法,练胆为先,练胆之法,习艺为先,艺精则胆壮,胆壮则兵强"。武术搏击取胜的首要条件是具备无所畏惧、蔑视对手的勇敢精神,即敢于斗争。俗话说"羊质虎皮功不就,凤毛鸡胆事难成"。羊的本质和鸡的胆量,人所共知是懦弱和畏怯的,不管它们披上什么外衣终究不能成就大事,因为它们不敢行动,缺乏取得胜利的勇气。我们所说的技击更是如此:水行不避蛟龙者,渔夫之勇也;陆行不避凶虎者,猎夫之能也;武者之勇,视天下无不可为之事,亦无不可胜之敌。人们熟知的《水浒传》中"武松打虎"的故事,武松也就是首先凭借着在猛虎面前无所畏惧的勇敢精神而战胜了凶猛的对手,虽然这是一个故事,但个中道理是我们需要吸取的。

剑到身边心不乱,拳到眼前亦等闲。一慌一乱神无主,浑身招法也枉然。知进不敢进,不得其利,反受其害;当断不断,必被其乱。所以在技击中一定要有胆量,有胆量则不畏强手,进退自如,猛攻巧打,以己之长,克敌之短,否则势必怯场退阵,为人所胜。有时技击的经验虽然重要,但到了真正对战时,就远不及有胆量重要了。故《吴起兵法》上说"果者,临敌不怀生"。就是金刚铁罗汉也要打上他三拳,无此勇气,无敌打必胜的信念,何谈技击。

中华武术网 www.cnwushu.cc

有一则故事讲到，"你见到了一只老虎，就想转身逃走，可是假如你身后是深不见底、陡壁千仞的悬崖峭壁，你就只有硬着头皮向那只老虎扑去。"这其中反映出了一种置于死地而后生的精神，也体现了那种胆可磨不可破、不可夺其坚、不可夺其志的气节精神，气节在，则胆力生，胆力生则精气满，精气满则攻势险。无惧无畏，勇往直前才有可能取得胜利。所以习武之人都知道"一胆，二力，三功夫"这句常言，把胆放在诸法之前，也就是充分说明了胆魄在技击中起到了至关重要的作用。

二、实力

力有本力和功力之分，本力是指人自身所固有的力量，也就是先天之力。功力是指人通过练功得来的力量，为后天之力。我们这里所讲的为后天的功力，它是我们在技击中的实力的具体体现。

武术在其流传、研习的过程中，形成了套路练习和对抗性练习两种运动形式，以及围绕着这两种形式而存在的许多功法，它们共同组成了完整的武术技术体系。既然有了武术运动形式，就不能离开功力训练，因为"学以致用"是人们学武的目的和信条。体现在武术中则表现为，无论在理论上还是在技术上，都强调要切合实用，突出其技击的特点。而功力训练是来源于实践，经过加工提高，然后再用于实践的一种武术发展的线索，它直接影响到武术运动的形式、技术体系的发展，对武术的发展有重要的指导意义。

心、意、气、力实为一体，用功苦练日久则合一，力、气二者不可分，全凭意念往上跟。技击中所发之力无非用的是刹那间的爆发劲，但这也有区别。有人一拳打出，看似无力只轻轻一点，对手非倒即退，而有人一拳打出貌似凶狠，咬牙切齿风声呼啸，击中后对手却安然无恙，纹丝不动，这就是力量大小和用力不同的结果。前者用的是合劲，后者用的是僵劲，用合劲者内力、外力合一而发，整

个发力过程以放松为主，只在接触对手的瞬间发力，是一种短促爆发的力量，是一种放松与紧张的协调配合所发的寸劲。用僵劲者，发力的整个过程都是全身紧绷，力量大都消耗在行程中，更缺少加速力的组合，这样不但没有了肌肉伸缩的最大力度，更难谈筋骨合力，击中对手后自然缺乏效果。

合劲是内力和外力的组合，这两种力各有侧重，相互依存，缺一不可。只是由于所练之功不同，因此所行之力不同，力量的侧重面也不一样。我们常说的明劲是指外力，为一种爆发的有形体，暗劲是指内力，是一种含蓄的无形体。

站桩为静中求力，配以调气法，以暗劲形式出现，主要增长内力，桩力韧劲含蓄，不刚不柔，发之无形，碰之崩塌。故站中求力，形慢实快，根基扎实往往事半功倍，出人意料，所以行家说"桩功不动法无形，静态里边大力生"。

长期练拳架和散手为动中求力，多以明劲形式出现，主要加强外力，以刚劲为主，配以暗劲调息则刚柔并济。练拳时"腿腰肩臂力要聚，出手不凡力自整"。有行家说"力由腰发根基，贯入两肋四肢躯，发到手时成一点，丹田叫力山也移"。

再有就是对抗性的全身功力练习法，此法为明暗劲和内外力同修，在练习功力的同时又模拟了实战，对整体力即合劲的增长起到了独到的作用。

总之，指力、掌力、拳力、臂力、肩力、足力、腿力、膝力、胯力、背力、头力处处皆有力，有力则威，见之人发憷；发拳无力，触之如搔痒，纵有千招变，又何谈能胜人。武术中有各种各样的力，但大致以内、外两种力的方式存在，诸如铁臂功、鹰爪力、千层纸、铁沙掌之类依然未超出这一范围。

技击时只有将身体各处之力合到一处使用时，才能体现出真正的实力。如此种种都证明了功力训练在武术中的重要性，习武

中华武术网 www.cnwushu.cc

者只有在功力训练中下一番苦功，日久则功深，才可能达到古人所云的那种“如水生波，如火作焰”的神化水平。反之，若不在功力训练上下功夫，仅“以助舌锋，眩无识者”，或练一些松弛绵软的花拳绣腿，以致四肢无力，手足生疏，就会在真正的对抗中惨遭失败。

三、气势

与人交手要有压倒一切的气势，如同海啸之巨浪滔天，汹涌澎湃，一浪紧似一浪，一浪高过一浪。拳拳相随，丝丝入扣，视罗汉如木鸡，指英雄为草芥，打时似狂风穿林，饿虎扑食，招招如连珠炮，手手像暴雨倾盆一般，正所谓“拳动四海波涛滚，拳落猛虎见心惊”。拳来不易防，因其快；箭来不易躲，因其疾；山洪不可挡，因其猛；狭路相逢胜者，因其勇，这都是势之所在。休说己之力，望势则披靡，非彼技能高，势威敌自屈。《百战奇略》讲：“凡与敌战，若敌初来，阵势未定，行阵未整，先兵以急击之，则胜。法曰：先人有夺人之心”，临敌对决时能在一思进，莫在一思存。

《孙子兵法》有云：“激水之疾，至于漂石者，势也，鸷鸟之疾，至于毁折者，节也。故善战者，其势险，其节短，势如张弩，节如发机。”这里意指湍急的水流飞快奔涌，以致能冲击动石头；凶猛之鸟迅飞搏击，才可能使小鸟来不及避闪，所以善于战斗的人，因势利导才可势如破竹。接着又说：“故善战人之势，如转圆石于千仞之山者，势也。”说明善于作战的人所造成的气势，如同在高高的山顶滚圆石而下一样，迅猛异常，难以阻挡。这些都在说明得机得势在技击中的重要性，而兵家之势与技击之势同出一理。

势又分为动静，动在变化多端，静在含机蓄锐，动静之妙各有不一。静如冬山冷而无情，貌峻颜威，泰山崩于前而不变色，使对手不知我之所动，无下手寻机之处。动则迅猛无比，如脱兔之奔，鹰击长空，使对手不知所措，无恃可依。静非静，好似冰河之流，上

静下动，内动外平，观敌料阵，变化于胸。动非动，决非匹夫之勇，外动内静，胆大心细，观敌破绽，反应机敏，知进知退，知守知攻。动讲快猛迅疾，霹雷闪电，静讲沉稳平息，山岳难撼。总之静势讲究镇人之威，动势要有摧人之志。故静势说“腹内激流貌似冰，静态不动也威风，一座大山面前立，路人不知何处行”，动势讲“势从胆生如狂风，力由势发山也崩，箭似出弦谁能挡，锐气满身无人敌”，由此可见势之威力。

四、变化

《孙子兵法》有云：“善用兵者，避其锐气，击其惰归，此治气者也，以治待乱，以静待哗，此治心者也，以近待远，以逸待劳，以饱待饥，此治力者也，无邀正正之旗，勿击堂堂之阵，此治变者也。”此言辩证地论述了在敌我双方的斗争中，将不利化为有利，以争取主动的原则，并具体阐述了消灭我之弱点，以转向有利，同时暴露敌之弱点，使其转向不利，这就是变的理由。

“夫兵形象水，水之行避高而趋下，兵之形避实而击虚。水因地而利流，兵因敌而制胜。故兵无常势，水无常形。能因敌变化而取胜者，谓之神。”此言是说水因地势而制约它的奔流方向，作战则根据敌情变化而决定进攻方式，这样才能取胜，这是变的运用。

技击也是如此，学有定数，用无定法，忽高忽下，左闪右打，技击之道，用术诡诈，多变主动，少变挨打。要根据对手的变化而变化，不能守常规俗套。必须善于化弊为利，反客为主，以主动制被动，“人随我动，我不随人”，这就是变。对手拳快、拳重，我则以腿法进攻和控制距离，对手腿长、手长，我则想方设法贴身近战，凡此种种。给对方一个假动作，他定以为我欲击此而固守，而我则趁机击其他部位，一击不中，也可乱其阵脚。古拳谱中亦载：“当面一掌云遮目，黑虎掏心快如飞。”

中华武术网 www.cnwushu.cc

许多拳法都有虚实招法的变化，用在技击之时可引上打下，示左击右，闪展腾挪，攻前取后。无正不能奇，无奇不会正，一正一奇，一明一暗，因人制宜，因势择机，得机进手，得势发力，变在彼前，手在他先，知进退，明守攻，触上有，碰上发，须从意下去打他，要“无中有，有中无，无有、有无在变通，真是假，假是真，真假、虚实见敌分。柔是刚，刚是柔，刚柔、柔刚意上求”，有力使力，力小使计。我上面示之以拳，下面却以腿法攻之，抬脚欲踢，却合身而上，饱施老拳。正所谓“阴阳互用手法真，一正一反技通神，世人不解法中意，须向变中去寻根”。这其中充满着辩证关系。变，不但有技巧之变，还应有精神之变。《孙子兵法》云：“兵者，诡道也。”勇而示之弱，进而示之退，欲以重击而示出毫不介意。对手想以静制动，我则扰乱他，使之不得安静；对手欲动，我则以己所长克制他，示近取远，示远取近，声东击西，善于给对手造成刹那间的错觉，这时再当机立断，乘势而进。当然，不管使用任何虚实动作，都尽量做得有一定把握，否则，勉强弄险，反遭其害。正如兵书所言“善为将者，杀机在心，话局在臆，必因机而立胜”，也就是说一个人武功再高，如果不开动脑筋，缺乏智谋，只恃勇力，一味蛮干，在技击场上也是很难百战百胜的。我们在称赞好的武者时多会夸他“智勇双全”，也就是这个道理。所以说技击行家所讲：“精神之变法更奇，谈笑之间便克敌，任他凶猛多狠力，怎奈心头一思机。”这是实战中不可或缺的要义。

五、识真

识真是讲知己知彼，量敌而后进，虑胜而后会，所以古人说“决胜料势也”，《孙子兵法》上云“知己知彼，百战不殆；不知彼而知己，一胜一负；不知彼，不知己，每战必殆”。这些话中内涵着技击经验的广度和深度。所谓广度即指对各种技法见多识广，所谓深度即

中华武术网 www.cnwushu.cc

知其技法的长短之处。古代和现代战争都有“暗探”与侦察手段，就是为了事先了解敌人的情况。而在技击过程中，搏斗双方大多是在互不明晰的情况下进行对垒的，这就要看某一方的经验和眼力了。所以识真还包括对对手的认知，如对手是身材高大还是矮小，臂长善打还是腿长会踢，体格强健者要先试其力。只有知其长，才能避其锐，知其短才能攻其虚。武术谚语讲“练一家，观百家”，“行家一伸手，便知有没有”，就是针对摔跤中常讲“大怕抱腰，小怕揪梢，胖子就怕三转摇”，此乃经验之谈。遇高大体壮之人，攻其下而防其拳；遇矮小体轻之人，攻其上而防其腿；遇肩宽胸厚同己不相上下者，攻其上中下，防其肩肘胯。

与对手相接触，先骚扰对方，快拳轻点，试其气力，观其防守之法，再有意退却，在守退环绕的过程中以察其攻，试其反应速度。对进退如初、攻守自如者，须谨应变，伺机出手，不可冒然抢攻，明了这些，然后才会有因不同情况而制定战术的依据，根据自身体力多打一些迂回战术，用以消耗对方体力。寻其短，用己长，以长欺短定可胜。故攻有虚实，守有真假，虚攻时，投石问路，识彼长短，一触对方漏洞或薄弱环节，则化虚为实，手发必中，所以攻以知彼为先。真守者，封存住自家要害、门户，察其动向，一试虚实则变真为假，以己之长袭彼之短，所以说防守以知己为本。人言“知己容易知彼难”，但只有知彼才能做到真正的知己。知人者智，知己者明，一旦与人交手，瞬间就应判断出对方练得怎样，擅长什么技法，做到心中有数，以便因招制敌。

所以行家说：“知己知彼皆须知，一方不知也会失，逢敌能辨行家手，何愁胜利不此时。”

六、用巧

巧为灵动，也就是感觉锐敏，能因势利导；顺其力而破之为巧，

逆其力而破之为拙，巧是建立在功力基础上的一种技击的飞跃。以纵破横，以横破纵，听劲懂劲，借力使力，顺势制敌，引着意处，打无意点，进之则愈长，退之则愈促，因人所动，随曲就伸，引进落空，沾粘连随，劲走阴阳，这一系列的措词都可用于说明巧之技用。

拳经上有说"肩打一阴反一阳，两手只在洞中藏，左右全凭盖他意，舒展二字一命亡"。又说"肘打起意在胸膛，起势好似虎扑羊，或往里拨一旁走，或往上下各个方"。又指出"胯打阴阳左右便，上步进取劲宜敛，两手空晃绕上中，得心应手敌自翻"。这些都是讲肩、肘、胯的用法，所说正是以巧取胜之法。若对手积极抢攻，我则诱敌深入，避实击虚，借势打势；运用闪展腾挪，以己之长击彼之短，一旦得势，则一鼓作气，连续攻击。此证巧从运动中来，又自运动中去，手眼身法步，一处不会不能巧。

所以说"一举动，周身俱要轻灵，尤须贯串一气。周身节节贯串，无令丝毫间断耳"。这说明了如要巧，自身一定是一个发力的整体，处处均有一虚实。在技击过程中体现出"避实击虚眼要真，缩身潜入似猿奔，横纵之变多巧妙，双手可摧八百斤"。若敌固守，我则不架不搪，闪打闪防，攻击要点，人倒如墙。转若轮旋，现逝似光，高似从天下，低出若地藏。如风破絮，踪迹皆茫。若水之柔，击之则刚，无中似无，有中则详，这都是巧在技击中的真实运用。

七、进攻

进攻有七疾之说：眼要疾，手要疾，脚要疾，意要疾，出势要疾，进取要疾，身法要疾。所谓纵横往来，目不遐接，有如生龙活虎，令人不可捉摸，技击中讲究出手快速，击敌变化之先。武谚云："先下手为强，后下手遭殃。"敌不动我不动，敌一动我先动，总以主动进攻而自始自终掌握主动权，因为争得了主动权，就可以按照自己的战术意愿，扬己之长，控制并打乱对方的战术意图。

中华武术网 www.cnwushu.cc

《司马兵法》上讲"凡进敌都必有进路，退必有返虑"，不能只进不退，攻必须知道从何处攻，发一拳之后能连续几拳。深晓通变，攻则无穷，守则不迷，"手打一念先，念后被其乱"。所以说"逢敌不畏不轻看，上下手脚仔细观，眼中形势胸中策，通权达变意在先"。进攻也是在认清形势之下，才以己之长克彼之短，不可盲目。《孙子兵法》讲："善攻者，动于九天之上，敌不知其所守。"但攻时必果断，切忌犹豫不定，猛虎之犹豫，不如蜂虫之必蜇。兵贵神速，攻如燎发，战似摧枯，攻其所必援，出其所必趋，则使敌不得相救也，击其懈怠，出其空虚，使首尾不行相顾，上打头，下打阴，左右两肋并中心，手打起意在胸膛，其势好似虎扑羊，脚踩正意勿落空，消息全凭后足蹬。远则手足上中下，近则肩肘背胯膝，进须风驰电掣威加敌。一手之变，一变三拳，手脚齐到令其难守。但抢攻是要有条件的，须具备三方面的因素：(一)判断准确，抓住有利战机，乘虚而入；(二)武谚讲："手是两扇门，全凭脚赢人"，所以步法移动要敏捷，攻击动作要稳、准、狠；(三)攻击招法娴熟，事先不露任何迹象。当然这样的机会，也并不是轻而易得的，它需要我们通过各种手段和方法去争取。

故拳法讲"手到脚不到，破敌不行妙，手打三分脚打七，胜人全凭脚下疾。进招须要先进身，手脚齐到才为真，浑身齐到人难挡，就是神仙也难防"。这里所说的就是进攻时上下左右周身一气，合而击之。正所谓"兵之贵合也，合则势张，合则力强，合则气旺，合则心坚"。尽管如此，我们在进攻当中切记一定要防守严密，即拳理所讲："攻中寓防，防中寓攻"是也，到此时就可攻无不克，战无不胜了。

八、防守

防守者：守其气，滞于形，而神于机度，此持衡之至要也。守是

以守为攻,防守的真意在于后发制人,能后发制人的人,绝对比先发制人更可怕。所以我们防守是主动的防守,是要在防守中进攻,在运动中制敌,没有好的防守就不会有好的进攻。因攻敌之时必有漏洞,我防守住你的进攻,你就会换式,这时,我再以重手攻你,必不能防,一击而中,打的就是时间差。所以说"攻中能守手不丢,守中善攻练家愁。严守只为攻必进,能攻能防好身手"。攻则能进谓之勇,守则能防谓之灵,《孙子兵法》云:"善守者,藏于九地之下,敌不知其所攻。"

攻时勇猛顽强,无坚不摧,守则反应迅速,见缝插针,一守一攻,始于眼,思于心,发于手足。防守时眼要尖,眼为蓝旗,心为主帅,手足如流星,盯住对方攻势,一有续断,便可迅疾有效地还击取胜。防守的目的在于反击,而反击的时机必须掌握准确。一般有两种情况:一是对手进攻中,还未到达目的的瞬间,采取堵截;二是当对手进攻落空,而又没有转入防守的瞬间,立即反击。这样都可使对方在没有足够思想准备的情况下突然受袭,从而产生慌乱或受到重挫。

所以说眼观六路,耳听八方,不急不躁,不亢不卑,以静制动,刚柔并济,攻守互救,这才叫技击有方。

以上八法是相互联系不可分割的统一整体。我们要讲究实力而不过分追求招法,招术皆有利有弊,贪其利则受其害,思其害则得其利。能者必兼于利弊:利上取敌,弊上克敌;会使利,善用弊,化大害为大利,用不绝而为绝。《孙子兵法》讲道:"昔之善战者,先为不可胜,以待敌之可胜。不可胜在己,可胜在敌。故善战者,能为不可胜,不能使敌之可胜。"而功实力沉则为不可破之体,无力而求击者,如无米而待炊,无钱而言商。功力数倍于敌,敌以何而撼之,又以八法而纯合于身,则不愁击敌不胜。

因招法有尽之时,而功力无止之日,恰逆水而行舟,练则有进。

中华武术网 www.cnwushu.cc

有招法无功力的配合就不能算高招,有许多招法反而辅助功力的增长,熟而时习之方能化拙为巧,以奇取胜。《孙子兵法》曰:"微乎微乎,至于无形;神乎神乎,至于无声。故能为敌之司命"。也只有这样,我们才能成为对手命运的主宰。

此外还要本着防其实攻其虚的原则,给对方制造各种破绽,使其措手不及,从而出其不意,攻其不备,做到真正的"来者不顾,彼进我进,彼收我乘机而入"实战技法。总之,练者只有在实践中不断加以总结,扩大对以上各方面的了解和认识,才能进一步提高自己的技击能力。

第八章 李氏形意太极拳修习心得

李氏形意太极拳扼要

雷鹍(哈尔滨工业大学博士生)

武事自兴起以来，分武技、武艺、武学三途，然途殊道异，高下有别。武技者，格斗防卫之术也，多得于技师；武艺者，入修身之道，技艺得巧得妙，多凭天资悟性；唯武学之道，性命双修之普世门径，修身修心之实学也，向道好学者皆可成就。李师春苓，业从山西杨永蔚，痴修十年获大成。后又集四十载苦修实证，创李氏形意太极拳学，坚守普众济世之武道宏旨，大开求真证道之武学门径，著书立说、传道授业，为一代宗师。

李氏形意太极拳学，分三体桩法、五行筑基、十二丹法、形意太极及功力对练五部，相辅互补，各具其妙，习者不可偏颇。兹将五部功之精义单列重提，以示其要。

三体桩法为本拳法之基础，规矩内家身法，久练可贯通上下，生灵机，得整劲，有不可言喻之妙。

五行筑基为内壮之根本，与形意五行外形相异，然六合内理相通，其法直宣气沉丹田之密，而革不得内气之弊，尤重鸡腿提踩。

中华武术网 www.cnwushu.cc

鸡腿一诀，实乃六合八法混元整劲之机、阴阳变换刚柔相济之窍。

十二丹法为易经洗髓大要，与形意十二形外形相近，而内理存异，尤重底功盘曲。盘曲一诀，练身法之吞吐开合，内气之升降流转，催逼内劲输达贯通，乃地龙真诀也。

形意太极为李氏拳学精华，以“山西太极”为纲，融五行十二丹法，合周天丹道之功，生擎天架海之力，乃得整劲豁贯通之捷径也。然此功修炼之法如走空中悬丝，左则僵，右则懈，不可不察。用意若有若无，神闲气沉，内劲贯穿。似动非动，不动而动，此形意太极真意也。

功力对练为李氏点睛之笔，具腾膜生肌伸筋拔骨增功长力之效，出功神速。然画龙不成，点睛无益，学者万勿偏执一端，专于体力操持而没于俗流，辜负李师传拳苦心。

五部功之要，亦入武道之诀，学者万勿轻视！



与春苓师傅合影

习武数载感触深

刘旺良（自由职业）

说起我的习武过程，虽颇具艰辛，但也非常幸运，因为我少走了许多弯路，在学武之初便得以拜形意太极名家李春苓先生为师。随老师习武的几年时间内我被他老人家深厚的功力和坦诚朴实的品格所折服，而老师对我也倾心尽力，练功时悉心指点，倍加调教，一丝不苟，在短短的几年中不但让我功力大进，也使得我们师徒间积累了深厚的情感，有时老师所讲也超出了练功的范围，直指我心。可以说修习李氏形意太极拳在增强我的体质的同时，也改善了我的品行修养与洞察事物、处理事物的能力。所以我无悔于我的选择，而随着时间的推移和汗水的付出，我认为我也会无愧于我的选择。

习武数载感触最深的就是一个“真”字。它在老师身上体现出了为人处世的真诚，老师是我眼中的活佛，他用自己广博而深厚的功法默默地普渡众生，因随其练功而重获健康的患者无不深怀感激之情四处奔走相告，为老师传名。古人云：“师者，所以传道、授业、解惑也。”老师对所有学生从不以其地位、财富多少而定位，只以品德行为和练功勤苦与否而择人，所以，不管是老弱病者，还是年轻健者，只要向老师讨教，他都一一做答，并亲以示范，从不以功高而自傲。老师常说的一句话就是；“锻炼身体的事，没有什么可保守的，让大家都健康，才是锻炼的最终目的。”他是这样说的，也是这样做的。

老师是我心中的雪莲，高尚而圣洁，美好的品行就似一位守护神般地伴其左右，“立德之本，莫尚乎心正。”对名利的淡漠寡欲，又

中华武术网 www.cnwushu.cc

使得老师从善如流，修身自好。因为功力高深，有许多身患重病的人慕名前来求治，其中不乏许以重金者。每遇此事，老师总笑着说；“我是一名习武之人，对医学懂得不多，也不具备权威性，我不会给任何人发功治病，那是某些人骗钱的手段，在我这里想治病的唯一途径就是正确地习武健身。”虽然有一部分人摇着头走了，但留下来的人百分之百获得了健康。老师最心疼的还是那些外地来的学员，总是想方设法安排好他们的食宿，有时还把家中的衣服和炊具借给他们，问寒问暖，使他们无后顾之忧，一心学拳，尽快掌握基本要领，以慰千里学艺之苦心。对那些诚心向上者老师孜孜不倦地言传身教，并经常拿他们的事例教导我们说：“不远千里离家学武，精神一可嘉；诚心向武不怕吃苦，精神二可嘉；抢时间虚心好学勤以律己，精神三可嘉。”外地学子匆忙之间尚有许多可嘉之处，你等近水楼台哪有学无所成之理。偷懒、找窍门是万不可行之事，只有一心朴实、吃苦耐劳才为习武正途，你们做得不够，还尚须努力。”如此一番肺腑之言怎能不让我们心动。老师的美德如茗香一般，熏染着每一个接近他的人，做为他的弟子，我们只有勤练功、苦修德、有继承、能突破、敢创新才可能不辱没老师的倾心教导，也只有这样才不枉一番习武历程。在功法上李氏形意太极拳更体现出了“真”字的代表性，外观朴实无华，简单易学，学之能用，用之能行。只要学者认真领悟，勤奋练功不但身体可得以健康，就是想练出一定水平的功夫来也非难事。习武前我虽有二百多斤的大坨，但由于饮食过多又缺乏运动，所以心肺功能不太好，已有了发病的前兆，就此才萌发了锻炼的想法。我之所以选择习武只因那次偶然的打击，1996 年 7 月的一个清晨，迫于无奈我起来晨跑，在路过离家不远的一个小花园时被内中一阵清脆震耳的拍击声所吸引，怀着好奇之心我走了过去。只见一位古稀老者（李春苓老师，当年已 66 岁高龄）正和几个年轻大汉赤膊较劲，后面一个中年人用巴

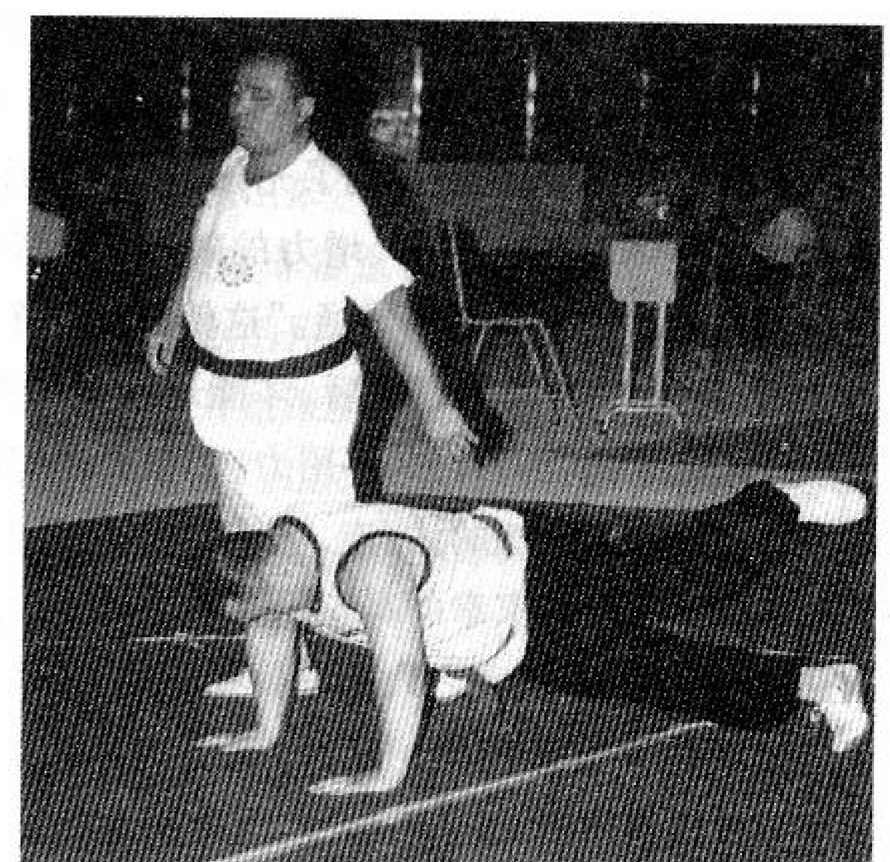
掌使劲拍打老人的后背和腰肋处，拍打声传出很远，让人看了、听了不禁心惊肉跳，可老人却若无其事，如同巴掌不是打在他身上一般，仍然不紧不慢地与面前的三个年轻人练力。旁边还有几位老少在来回打拳，拳打得实在不敢恭维，和我心中武术的精采招法相去甚远（后来才知道这是武术中的单式走架，我那时的孤陋寡闻真是可笑）。看了一会儿还是那位与年轻人较力的老人吸引了我，但只见那三位膀大腰圆的壮汉围着干瘦老者轮番上前较劲，功夫儿不大这几人身上的汗顺着头、脖子、前胸、后背都淌成流儿了，而老者却面不改色，大气不喘。这情形着实让人迷惑不解，我觉着内中肯定有技巧花活，不然单凭一位花甲老人有什么样的本事可以降住三位壮汉的车轮战法。可是我看了二十几分钟，也不见内中端倪，最后我决定亲自上去试一下。我的好奇心着实让我栽了面子，我被眼前这位老人弄得东倒西歪、前趴后仰，不多时浑身酸软无力，气喘吁吁，以前学过一点三脚猫的功夫和二百多斤的体重都用不上了。这回我算彻底服了，原来中国功夫如此了得。为了圆一个习武之梦和有一个强健的体，我便拜老人为师，从此走上了一条习武之路。

习武让我付出了痛苦的代价。为了习武有成，几年来我日夜苦练，打拳、练功力累得我周身上下疼痛难忍，使我睡梦中无数次被疼醒。习武也让我得到了成功的喜悦，以前由于心肺功能负担过重，使我的生命处在危险的边缘，现在完全不用担心自己在两三个小时的剧烈运动后，它们会有什么不适。在我练武十个月左右时有机会参加 1997 年“全国太极拳锦标赛”推手项目比赛，竟然出乎意料地一路过关斩将，取得了亚军的成绩。这份额外的收获，给了我无穷的力量，我练功更加刻苦了。接下来的一次次比赛对我又是莫大的鼓舞，1998 年“全国太极拳锦标赛”推手项目比赛亚军，2002 年东北三省武术锦标赛擂台赛总冠军及竞赛套路表演冠

中华武术网 www.cnwushu.cc

军，2002 年第二届国际太极年会推手项目比赛亚军，2003 年哈尔滨市太极年会推手项目比赛冠军，2004 年黑龙江省传统武术大会推手擂台赛冠军，2005 年东北三省武术擂台赛冠军。我为自己能在武术殿堂中一天天阔步前进而兴奋，这其中不但灌注了老师的心血，也充分体现了李氏形意太极拳功法的真实性、可行性、具体性，也表现出了李氏形意太极拳朴实无华而又魅力无穷、体合于道的原则。

“做人勿以恶小而为之，勿以善小而不为，唯贤唯德能服于人。”通过这几年的观察，老师着实在这方面给我们做出了榜样，而我也正努力做到。做人与练功是相通的，试想一个没有好品质的人，又怎能练出高境界的武功。“以德服众、业精于勤”充分体现了老师的处世哲学和练功习武方面的精髓，在浩瀚的人海中老师用其朴素的唯物主义论及深厚的功力独树一帜，自成一家，为我今后的求武之路树立了一个辉煌的典范。



比赛瞬间

独具特色的李氏形意太极拳

张立成(哈尔滨市交通局工作人员)

提起李氏形意太极拳,武术界马上就把功力大、劲大、力气大等词汇联系到一起。之所以这么说,是因为凡是跟随李春芩先生习武的人都身强体壮、力大、抗击打能力强、反应灵敏迅速并具有超常的耐力。

为什么经过春芩先生训练的弟子就如此长功迅速、神奇呢?那是因为春芩先生注重功力训炼,又结合人体的功能特点,将传统武术去粗取精,运用科学的训练方法训练的结果。

春芩先生经过五十多年的刻苦锻练,认真钻研,博要道、入法海,终于窥得中华武学奥妙,举手投足,令人难追其功劲。他另辟蹊径,改变了以往内家拳通过松、柔、静、不用力而得力的训练方法。空胸实腹、气沉丹田、盘拳练功,全身始终绷劲(打爆发力除外),使身体各部肌腱、组织和细胞得到了充分、长久、拉练式训练,练功日久则达到了抻筋、拔骨、腾膜、增力的效果。正如《太极拳论》所说:"只有用力日久,才能豁然贯通。"这就好比一个运动员,要通过大运动量、高强度艰苦的训练后,才能适应紧张激烈的比赛。有些拳家一味追求松、活、自如、不用力、重意念,但面临技击、推手等实战性、强对抗时,所练的沾、连、粘、随、柔、化皆无,往往败北。这就是没能真正领悟内家拳的真东西。拳经云:"武艺虽真窍不真,费尽心机枉劳神",望练武之人深思!春芩先生所练的功夫,实际涵盖了内家拳的大部分精华,充分体现了中华武学博大、精深、养生、健身与技击作用。

春芩先生将传统形意拳的起钻、落翻改为车轮圆手,使其更合乎易理,使气顺畅、开胸理肺,增强了任、督两脉气血之循环,以促进人体新陈代谢功能,比以往传统的形意拳练法更具科学性。

通过训练能使强健之人举手投足更具有杀伤力,能使体弱多病者更强健,由无能为力到逐渐产生与人比试、一较高下的欲望,这一点已在实践中被春芩先生的所有弟子所认同。有些人认为先生改拳已背离了形意拳的传统风貌,我练后体会到:"不求形骸似,但求神意真",能充分说明此中道理。我们要在武林先贤的基础上,有所创新、有所发展,使功法更具生命力,来迎接武林中新的挑战。

有了正确的方法,还需要认真苦练,日积月累。《岳武穆形意拳要论》云:"盖气以日积而有益,功以久练而始成。"春芩先生常说:"与敌搏斗,力是基础,千狠万狠,力是根本,所谓'用意不用力'指的是不用紧张的僵力、笨力和呆力。"我认为劲力是武术的精髓,武术动作绝大多数具有技击含义,技击的最终目的是制服对手,因此,武术就必须注重劲力训练,可以说不讲劲力,就无从谈武,做出的武术动作也无异于舞蹈。"精、气、神、意",最后还要化作一股劲力,作用于彼而表现出来。

李氏形意太极拳非常重视功力训练,有一整套的功力训练方法,特别是先生独创的用人体练功,可说独树一帜,在武林中堪称一绝。我 31 岁才开始跟随先生练功,而今已有十载,受益匪浅,尤其近几年有幸参加了几次国际、全国及省市的太极竞技推手比赛,取得了较为优异的成绩,得了几次冠、亚军,更让我感悟颇深。得出些许体会,然细微之处,不能一一跃然纸上,还请武林同道见谅。

中华武术网 www.cnwushu.cc

武术养生——人们本能的追求

冯志学(哈尔滨市汽车电器制造厂工人)

武术之所以能走到今天而不被种种的现代意识形态所湮没，除去本身具有独特的民族文化色彩外，主要依靠了其养生健身这一较为古老而又最具现实意义的实用价值功能。武术本身具有鲜明的运动特点，在其发展延续的过程中逐渐形成了以“自我内练”为主要特征的养生体系。因受到中医学与中国哲学的影响，武术把人视为阴阳复合体，以拳脚器械为主导，在具有攻防意识情况下，进行综合素质练习，并充分展示着形与神的完美结合，意与气的统一，以及内心世界对自然的体悟与和谐。从这个意义上来讲武术养生的最终目的是超越招式的束缚，达到精神和形体的双重冶炼，全面改善生理、心理的机能。这正是武术养生别于一般体育锻炼的重要所在，它体现了古人对生命结构及其运动形态的理解，对武术养生问题的深入研究是人类文明发展的必然趋势。

在李氏形意太极拳创编人李春苓先生的身上这种养练观显现得最为突出。他少年身染重病，久治无效，后经人介绍以修习山西形意拳求生存。更难能可贵的是先生能够继承传统武术之精华，又根据人体构造对所习之拳加以突破和改进，使自身因此受益匪浅的同时又造福于许许多多随其练功者。现如今他已近 74 岁高龄仍肤红齿坚、发乌骨硬、耳聪目明、力大无比，几个二十多岁的小伙子，与其轮番较力，几个小时下来，几个年轻人被累得大汗淋漓、骨肉酸痛，而他老人家却气不长出、面不改色，仿佛天降神力一般，这与他几十年如一日苦练李氏形意太极有莫大之关系。汗水加时间不但趋走了他身上的病魔，而且迎来了令人敬慕的神功。

中华武术网 www.cnwushu.cc

我幼年时体质虚弱，在工厂从事木工工作二十余年，因不善饮食调节和工作劳损，在 1990 年诱发慢性胆囊炎、腰椎病。住院及卧床在家病休十多个月，天天把自己泡在药罐子里，病情也不见明显好转。1994 年看春苓先生和弟子们在公园练拳，我便抱着有病乱投医的心情走进了武术圈。因为前几年的病情折磨，44 岁的人一眼看上去像五六十岁，面黄肌瘦、眼无神、发枯黄、身不正，1.73 米的个头体重只有一百零几斤，同事和邻居都说看着我就让人可怜。先生根据我的身体情况特别编排一套练功方法，一年有余病情基本康复。先生见我有志于修习李氏形意太极拳，便开始亲传拳法并陪着练习功力，在吃苦流汗了几年后，我俨然换了一个人，肩宽背厚、目光炯炯、面色红润、头发又黑又粗，体重长到了一百四十几斤，以前的衣服都不能穿了。武艺也大有长进，内力深厚，掌指力度惊人，抗击能力及身体各部功力都很强大，是先生的弟子中修习较为全面的一个了。近两年我又学习了中医按摩，现正开诊所治病救人。我的父母几次前去感谢春苓先生给他们换了一个健康的儿子，使我脱胎换骨重获新生，那种场面也多次让我这七尺男儿垂泪满面。由我的经历可见修习李氏形意太极功法之成效，而春苓先生似我这样情况的徒弟大有人在，他们都或多或少地得益于此功。

一个习武健身的好拳

刘津(黑龙江省药品检验所干部)

随着人们生活水平的不断提高,健康被越来越多的人所重视,运动受到人们空前的青睐。能够选择一个自己所喜爱并能达到健身目的好的运动项目,并持之以恒,坚持锻炼,将会终身受益。

一个偶然的机会,在《生活报》“市井星座”栏目中看到介绍形意拳师李春苓的文章。文章讲述李春苓大师习武经历:一个由病魔缠身、体弱多病每天吃药打针的青年,通过苦练,不但练好身上的疾病,还练就一身武功。心想,这不正是自己多年寻找的大师吗!于是,我放下报纸,骑上自行车,直奔大师练功的地点。

见到李师傅后不仅让我产生了怀疑,眼前这个枯瘦的小老头竟有报纸上介绍的那么厉害?我向李师傅说明了来意,报着试试看的想法开始练拳。

经过半年的练习,每天觉得身体轻松了许多,饭量也增大,精神头也足了。更为神奇的是,通过练拳,我患有三十多年的手指干裂的毛病竟然奇迹般地愈合了,真是让我喜出望外。我右手食指小时曾被自行车链子铰过,因未及时治疗,形成死肉,经常裂口出血,痛苦难忍,其间用过各种办法,均不见效,是练李氏形意拳练好了手指干裂的毛病。

还有,我患有严重的过敏性鼻炎,不论春夏秋冬,稍有不适便流涕不止,怪味、异味,尘埃更是敬而远之,每逢朋友聚会或有要事出席,需提前服用脱敏药加以预防,否则到场后将狼狈不堪,过敏性鼻炎已经严重地影响了我正常的工作和生活。因我在医药部门工作,利用工作上的便利条件,曾用过多种药物治疗,均以“无效”

中华武术网 www.cnwushu.cc

告终,真是让我苦不堪言。通过练拳,加之凉水冲洗,目前已完全康复,并且可以从容出席各种朋友聚会,完全告别了鼻炎带给我的烦恼和痛苦。

回想这些年来练拳经历,虽然吃了一些苦,但苦中却有乐,有一种身体和精神上的惬意。

记得有一年,是哈尔滨历史上少有的严冬,零下三十多度的气温持续一个多月,每天早晨四点多钟,我从温暖的被窝中不情愿地爬起,到练功场同师兄一起练拳,外面气温虽然在零下三十多度,而我们全身冒着热气,练完拳后,全身充满着愉悦,真有一种与天斗其乐无穷的感觉。

现在,我已深深地爱上了李氏形意太极拳,朋友戏称我像吃了“大烟”那样有瘾。只要有空,我便到那条件并不奢侈但环境却优美的小花园中,与师傅、师兄弟共同习武,切磋武功。当我将体重多于我六十多斤,高出我十几公分,二百多斤重的大汉弄得东倒西歪时,内心的成就感油然而生,从中亦悟出了中华武术的博大精深。

我认识师傅并同他老人家练拳,可以说是一种缘分,但我觉得更是一种福分。

读一本好书是一种精神上的享受,她将带给你美好的遐想和愉悦。

练一种好拳不仅是精神上的享受,它还会让健康带给你无比的快乐和幸福。

我的心愿

华显卓(振达房地产交易公司董事长)

武术作为一种身体的运动形式,在练习的过程中可以增强人的体质,古人早已认识到了"搏刺强士体"的道理。古代武术的社会功能更多地体现为技击作用,健身养生作用则是伴其而存。但是近年来随着高科技的发展,现代武器高度发达,使冷兵器在实战中的作用大为减弱,人体直接进行的格斗也成了实战中次要的辅助手段,所以武术演变成为一种健身养生为主的体育项目。虽然如此,可今天我们在讨论武术的社会功能时,仍然要提到它的攻防技击价值,现在许多习武的青壮年,甚至老年人在研究其技术时,不仅仍然强调技击,而且还乐此不疲地从各方面去表现它,从而使武术的技击理论和技术不断地得到充实和发展。

武术在其流传、研习的过程中,形成了套路练习和对抗性练习两种运动形式,以及围绕着这两种形式而存在的许多功法,它们共同组成了完整的武术技术体系。既然有了武术运动形式就离不开功力训练,因为"学以致用"是人们学武的目的和信条,体现在武术中则表现为:无论在理论上还是在技术上,都强调要切合实用,突出其技击的特点。而功力训练是来源于实践,经过加工提高,然后再用于实践的一种武术发展的线索,它直接影响到武术运动形式和其技术体系,对武术的发展有重要的指导意义。

上大学时我在校队中举重、摔跤就鲜有对手,毕业后工作中的成功也多少得益于这强壮的体魄。但由于当年在学校赶写毕业论文,连续多日的彻夜不眠让我落下了神经衰弱的毛病,随着年龄的增长、地位的提高、工作的紧张,身体健康却每况愈下,常年失眠和

中华武术网 www.cnwushu.cc

不规律的生活习惯引发了严重的胃溃疡,这些疾病着实困扰了我好多年。其间也想过、用过许多解决的办法,住院就医、看心理医生、体育锻炼没少折腾,可我脾气急躁,看不到成果也就一带而过了。一次偶然的机会我在公园遇见了李春苓先生,时年先生68岁,正和几名弟子练功力。我因为好奇也上前一试,结果迷迷糊糊败下阵来,我想力量没他大,和他摔跤、对打总可以吧!我再次挑战的结果当然可想而知,真没想到在我四十几岁时还能有幸遇到这样神奇的武功,我当下决定拜师学艺,春苓先生也欣然将我收下。

开始习武的目的是被春苓先生的高超功力所折服,想学到些上乘武功,所以狠下了一番苦功,每天挤出空闲练上两三个小时,次次大汗淋漓。没想到练了五六个月却先把我的失眠症和胃病治好了,我以为是意外的收获,可先生说:"这是非常正常的事,一种正确上乘的武功,首先要做到的就是增强练习者的身体素质和祛除疾病,如果你是一只漏桶,让我如何向里装水。"听了先生的一席话,再看看周围的师兄弟们,我的感触颇深,从此更加苦练起来。

在李氏形意太极功法的修习过程中,我最喜欢功力训练。在功力训练这一方面,李氏形意太极功法可以说有其较为突出的一面,它不但继承了传统武术训练法的优异之处,又从自身发展出了一套适合人体各种技击能力快速增长的好方法,可以说是李氏形意太极功法中最为鲜明、有特色的训练方法。它采用双人对抗性的练习方式出现,练习双方都可以同时增长身体各部分力量及脏腑代谢功能,使人体每个部位的关节、肌肉、筋骨都能有机、协调地增强力量,而且发力方面多元化,活力实足,不容易产生僵劲,比发力方向单一的器械练习可以说是更进一步。

通过几年时断时续的训练,我获益很大,抗重击能力强是我的特点,普通人的拳脚在我身上根本不起作用,除了面部和裆部,周

身上下可任一般拳手击打。可惜我现在拥有了自己的企业，不能经常参加训练活动，武功荒废了很多。为了督促我勤修武功和对春苓先生教导的回报，我与先生商量后，注册了“春苓武术健身俱乐部”。为让师兄弟们能有一个习武的乐园，尽了一些绵薄之力。一方面我赞助师兄弟们出去参加各种比赛，另一方面我积极推广李氏形意太极拳健身活动，要让这好东西尽快走进千家万户，造福于人。

我的心愿是：在正确抓住武术的运动形式下，与现代科学思想有机地结合起来，使李氏形意太极拳功法不断在方法上进行超越，在内容上加以丰富，并且能够更加广泛地得到社会各界有识之士的认可，这将是“春苓武术健身俱乐部”发展的未来之路。



俱乐部部分成员在比赛期间合影留念

我悟李氏形意太极拳

袁磊（哈尔滨工业大学博士生）

拜武林高手为师，练出一身高深的功夫，这一直是我从小的梦想。机缘巧合，在 27 岁那一年我遇到了李春苓师父。师父高深的武功、高尚的人格及平易和蔼的待人之道，很快使我迷上了形意太极拳这门功夫。至今我练李氏形意太极拳已有一年半的时间了。在这段时间里我勤练不辍，每天练拳达两个小时以上，节假日期间我更是一有时间就跟着师父练拳，有时一天练到五六个小时。

在常人看来练拳是又苦又累的事情，而我却感到其乐无穷，现在练拳已成了我最大的兴趣爱好。李氏形意太极拳属于中华传统武术的内功拳，而内功拳不同于来源于西方文化的竞技体育，它不仅仅是一种机械运动，而且是一种精神，一种境界，一种文化。如果说武术是中国古典文化的瑰宝，李氏形意太极拳就是中华武坛中的一朵奇葩，它是李春苓师父吸收了传统山西形意拳的精髓并加以创新改进的内功拳法，其间体现了中华武术道法自然之神韵。它讲求六合，要求练习者一动一静均符合内家拳拳理，要求练习者意专心静，动作呈圆形或弧形路线，速度均匀，一动俱动，上下相随。这些基本的要求对初练者来说是不容易做到的，几乎可以说，对于任何的练习者，勤练与师父的指点二者缺一不可。随着时间的推移，当越练越熟、动作逐渐符合要求时，你就会熟能生巧，圆转如意，开始感受此拳法的神奇功效和横生的妙趣。

李氏形意太极拳的动作要求舒展大方，伸缩自如，如行云流水，练习者通过反复的练习，努力达到精气神与动作的内外合一；其采用独特的沉气呼吸方法，要求气沉丹田。这些有助于心脏、血

中华武术网 www.cnwushu.cc

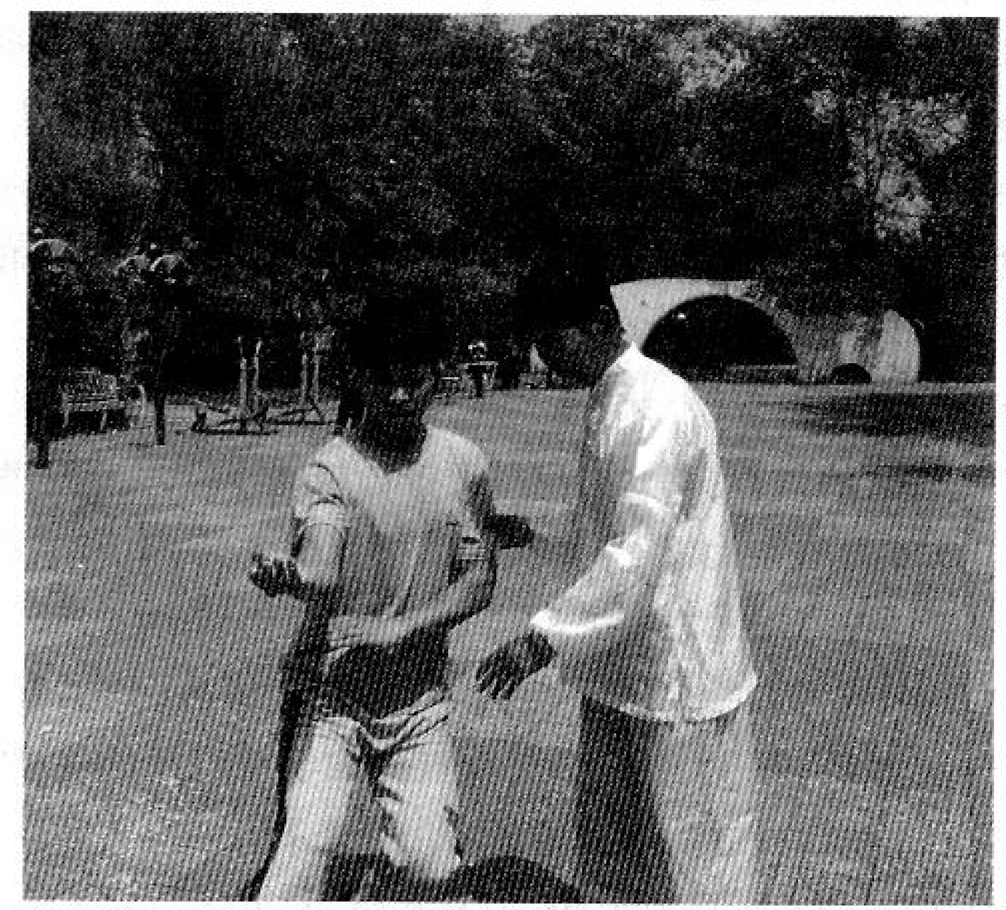
管与呼吸功能的加强，从而促进气血循环，增加人体对氧气的摄入量，加速体内废物的清除，消除体内由于气血不通所导致的各种疾病，正是所谓的“不通则痛，通则不痛”。同时，沉气的呼吸方式对内脏有很好的按摩作用，从而改善、增强内脏功能，促进消化和人体新陈代谢。因此，长时间的练拳不但不会使人筋疲力尽，反而会使人产生轻松舒适之感。坚持不懈地练习，日积月累，久而久之便会使人精力充沛、动作灵活、思维敏捷。

练习李氏形意太极拳不但能祛病强身，而且可以怡情养性。通过长期刻苦的生理状态的修炼，人体会逐渐进入一种沉静的状态，从而获得一种平衡的心理状态，使人的心境宁静而平和，心胸宽广，遇事三思而后行，与自己所处的环境保持最佳的和谐。所谓“君子悠行，柔顺利贞”，这源于李氏形意太极拳包含的道法自然的东方哲学所产生的潜移默化的影响。练拳时的每一动作均含有关于内外、刚柔、轻沉、快慢等的思辨。从练拳时柔化劲的柔和均匀、圆活连贯到爆发力的动如雷鸣、迅如猛虎，可使人体悟到“天下之物莫柔于水，攻坚莫能胜之”之深刻哲理，悟出一些为人处世之道，抑制浮躁行为，保持最佳的人生状态，从而延缓人体衰老、健康长寿。

与现在流行的竞技体育锻炼相比，李氏形意太极拳完全不会使人感到筋疲力尽，在锻炼完后不需要拿出专门的时间用于休息。相反，在繁忙的工作学习之余，如果感到疲累，还可以通过练拳的方式消除疲劳；在练习完后还可以以更旺盛的精力立即投入到工作学习之中。我是一名在校攻读的研究生，作为学生的我在体育方面有着极其广泛的兴趣爱好，曾进行过多年的健美和散打搏击的系统训练。力量更强、速度更快，不断突破身体的极限是我追求的目标，为此超负荷训练是我的家常便饭。许多年坚持下来，我变得肌肉发达，身体显得更加强壮。然而，我却感觉并没有想像得那

么健康。由于身体的长期超负荷运转和繁重学业的双重压力，我感到自己对感冒等疾病的抵抗力还不如一般人，常常感到气血两虚。最让我担心的是自己经常因为长时间地用脑和高强度的训练而出现了头痛和严重失眠等症状。而在我练李氏形意太极拳的这段时间里，我按照师父的指点，在练拳过程中注重气血的调养，头痛失眠等症状已基本消失，休息和学习比以前更有效率了。由于体质真正增强，感冒等小毛病很少有机会在我身上出现。

值得欣喜的是此拳法几乎适合所有的人进行练习，从少年到中老年人，从健康者到体弱多病者，不同的人采用不同的练法，体弱者可祛病强身，健康者可练出一身超妙的功夫。



春苓师傅指导本文作者练习五行拳

中华武术网 www.cnwushu.cc

大道源于无形无意中

——记我的师傅“东北神力王”李春苓

冯克伟(全国高科技健康产业工作委员会成员)

他,少年多病,通过习武,彻底脱胎换骨,并练就了一身好武艺;他,为人真诚,教徒从不掩饰保守,鼓励徒弟创新求实,他的徒弟遍布大江南北;他,处世低调,淡泊名利,从不傲慢张扬,生活深入简出。他就是一代宗师——“东北神力王”李春苓。

和师傅认识那还是1995年的事,那时我在哈尔滨上大学,为了寻找习武老师,曾经走了很多弯路,下面介绍一下我的习武经历。

我练武是受我表哥的影响,他从小练武,尤其精通少林功夫。1978年,他从山东来到东北我家,我俩就形影不离。初期他教我一些基本功,比如,压腿、踢腿、站马步、扫荡腿,之后又教了我一些套路。我俩在一起相处四年之后,他回山东了。他走之后,我一直坚持练武。后来电影《少林寺》上映,在全国掀起了一场武术热,更坚定了我练武的信心。那时,我每天打自制的沙袋,在院子里舞刀弄棒,追求外力的强大,和一些伙伴出去惹事生非,头脑中始终认为,一切事情皆可用武力解决。

1992年,我考上哈尔滨工业大学,离开了家乡,到了省会,一切都是那么新鲜,除了学习之外,积极参加学校组织的各项活动。同时,在哈尔滨四处寻找练武老师,朋友也介绍一些老师认识,但一直和心中师傅的形象有差距,但我相信,只要下定决心去寻找,就一定会有结果。功夫不负有心人,1995年11月的一天早晨,在哈尔滨儿童公园东门附近的一个小公园里,我见到了具有神秘色彩的李春苓老师。当时,远远看去,一群人正在练拳,曾经看杂志上介绍过这是形意拳的五形拳。一位老人在中间,两边有不少年龄各异的人跟着练。这位老人满头乌发,双目炯炯有神,只是一点儿看不出练武人那种彪悍劲,难道他就是传说中的“东北神力王”?我将信将疑,一直未说话,在旁边观看。他们练拳非常随意,一边练着,一边聊着,一个动作打无数遍,动作都非常简单,这难道能打人、能出功夫?我更加怀疑,就在旁边一直盯着他们练拳,光这几个动作,他们就打了将近两个小时。之后,这位老人让年轻的徒弟每两人结成对子,扳住肩膀,互相推压。老人还让不同的徒弟跟他试手,每个徒弟都累得气喘吁吁,而他却面不改色,气不长出,更绝的是前面徒弟跟他练力气,后面徒弟用力拍他背部,他却纹丝不动。这就是我第一次看见的“东北神力王”。第二天、第三天我都去了那个小公园,在旁边观看。第四天,我终于忍不住了,跟他的徒弟试试力,哪曾想,平时和别人较劲从未输过的我,和他们根本就不在一个重量级,无法抗衡。之后,我也像他徒弟一样全力拍打他的背部,震得我两手发麻,好痛啊!痛入骨髓。力量越大,这种感觉越明显,那时才真正领教了“东北神力王”的功力。

随后,有时间我就来小公园跟着师傅练拳,练了大半年,治好了我的腰椎间盘突出症,功力也比过去提高了一大截。我的腰病是在“大二”时落下的,在春季体育运动会之前强度训练时,我不小心把腰扭了,之后也没太在意休养。过了一段时间,腰部开始隐隐作痛,坐的时间稍长,右腿就发麻,必须起来活动活动,后诊断为严重腰椎间盘突出。吃了很多药,做了很多治疗,都没有明显好转,影响了正常的学习和生活,内心非常痛苦。自从跟着师傅练拳,我的腰一天天好转,在我离开大学校园时,我的腰病彻底治好了。

师傅常和我们讲“五行十二丹法”,动作看似简单,但每一招、每一式都暗含变化,尽充内劲,在拳理上,从原来的“全凭心意练功夫”发展到以五行拳为功,十二丹功为用,象形取义,形、意并重,取

中华武术网 www.cnwushu.cc

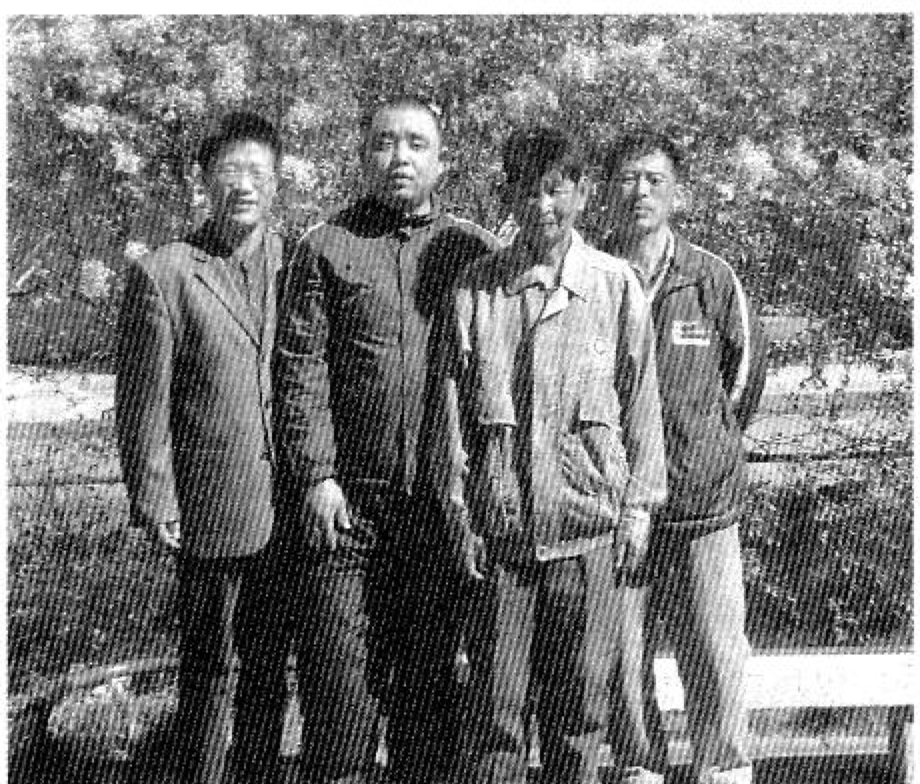
动物特长练意、练形、练打的内外相合、阴阳寓理、刚柔相济、气劲一体、形神兼备、形意兼修的新拳种;功夫在精不在杂,在教更在练,真正有用的东西恰恰是最简单的,所谓“大道至简”,就是这个道理。师傅在继承形意太极精粹的基础上,经潜心钻研,独辟蹊径,自成一派,创立了李氏形意太极功法。

虽然和师傅相处时间只有大半年,但师傅的一言一行都影响着我。他教会我,练武最重要的是修身养性,功在日常中,在无形无意中,要功德心三位一体,同时修炼。

来到北京快十年了,这么多年我一直没有忘记师傅的谆谆教导——老老实实做人,诚诚实实做事。

有时出差到哈尔滨,一定要看看师傅、师兄,再让师傅指导指导,他老人家还是原来那样——天性淳厚,坦率真诚,秉性刚直,古道热肠。

师傅,您顶天立地,脚踏实地,功在日常中,在无形无意中,您艺冠武林,武德千秋!



本文作者与春苓师傅、刘晅良、冯志学师兄合影

中华武术网 www.cnwushu.cc

我的习武情节

崔象新(黑龙江省伊春市边防支队、少校军官)

我自幼身体单薄,不爱运动,虽然爱好武术,但由于主观和客观等多方面原因而没能如愿。为了我心底的那份习武情结,在参军入伍后,我先后练过部队的擒敌基本功、散打和社会上多种武术函授教材。通过不断的练习,自己的身体素质得到一定的提高,但真正对武术有点儿体会和认识却是在师从李春苓师傅习武之后。

“武艺练不精,不是合格兵。”我于 1990 年参军入伍,为了当个合格兵,也为了圆我心底习武梦,我十分刻苦地练习部队的擒敌基本功和各种硬功。那时,在支队会操表演时,我的单拳碎红砖、横踢断方木等硬功深受部队领导和战士们的好评。可是,不久我自身的伤病也随之出现了,手部关节变形、小腿前部常年肿胀、双手中指关节腱鞘炎十分严重。特别是在一次抗击打练习中,胸口被战友打成内伤,久治不愈,直接影响了我的正常工作和生活。这些伤病使我对什么是真正的中国武术多了几分思考,也有着几许迷惑。

1999 年 1 月中旬,我到哈尔滨出差。在此之前,我曾先后几次阅读过《精武》杂志关于李春苓师傅习武事迹的报道,并通过杂志社知道了李师傅的练功地点。这天下午,怀着对真功夫的渴望,我乘车赶到了李春苓师傅练功的小花园广场,在那儿看到一位老者(李春苓师傅)正和一个胖大的年青人(刘晅良师兄)练功,看了一会儿,除了那个胖子被老人弄得东倒西歪,其他并无稀奇之处。可是既然来了,就把自己的来意对李师傅说了。这时旁边有几位练拳者也聚了过来,一位姓乔的中年人(后知已 56 岁)问我:“小伙

子，你练过什么呀”。我说：“在部队练过些基本功。”乔师傅笑道：“我不是李老师的徒弟，但时常来聆听李师傅的教诲，我年纪虽大，但是好动，我们试试怎么样。”我正是年轻气盛之时，对自己也充满了信心，又面对一个老人，当然一口应允下来。谁知道一上手我才知道自己差远了，不论速度、力量还是反应能力都相差甚远，而且我能感觉出人家还未使出全力，只是点到为止。不到一分钟时间我脸部、前胸已挨了十多下，我一下也没打到他，一看这样我赶紧结束了比试。稍事休息了几分钟，冯志学师兄走了过来，要和我试试力揉揉膀子，他也是五十多岁的人，中等身材，论力气我不一定输给他，一定要把刚才的面子找回来，我心里边想着便伸出了手臂。一试才知道，原来只是在书上看到过的“内劲”，这回是真正体会到了，我的拙力在强大的内劲面前根本不堪一击。真功夫不是用眼看的，而是要亲身体会呀！

正式从师习武半月有余，我突然感觉困扰我多年的内伤痊愈了，而且身体也开始有所变化，暂时的体会是饭量明显增加，睡眠质量提高，精神头十足。但也有痛苦的地方，那就是身体比较疲劳，练功时没什么感觉，但第二天睡觉醒来后，胳膊和腿就像不是自己的一样，酸痛得穿衣都困难，洗脸、端水都费劲。刘晖良师兄知道后，对我说，练功出现这样的情况是正常的，说明你的身体锻炼已触动极限，只有不断触动极限才能增长功力。当年他为了功力长得快一些，在站三体式的时候有意让人在身后施加重力。所以才能“梅花香自苦寒来”，在经过十个月左右的李氏形意太极功法训练后，第一次参加全国武术比赛即获竞技推手项目亚军。因此，我相信别人能吃的苦我也能吃，为了学到真功夫，我豁出去了。

时光如逝，转眼六个年头过去了，我利用学习、出差等机会随师学习了五行拳和十二形拳的部分功法。现在虽然谈不上我有多深的功夫，但是肩宽、背厚、筋粗、骨坚等身体变化已基本达到了师

中华武术网 www.cnwushu.cc

傅的要求。在功力不断提高的同时，我也从李春苓师傅的身上学到了许多做人的道理。师傅不但在生活中关心我们这些外地来的弟子，在传艺中还经常给我们“开小灶”。他老人家认为我们这些外地来的弟子到哈市一次不容易，就多教一些，回家后自己也能练。最近我向师傅谈起原来练功时击打红砖的事情，他形象地对我说：“老虎厉害不厉害，它用利齿和利爪去碰石头吗。”通过李氏形意太极功法的练习和思考，使我懂得了武术中“养”与“用”的关系，更坚定了我学习李氏形意太极拳的信心和决心。

在这里，我要借此机会感谢我的李春苓恩师和师母，同时也要感谢帮助过我的刘晖良、冯志学等师兄们，并祝李氏形意太极拳之花开遍世界。

师 承 表

车毅斋

|

樊永庆

|

杨永蔚

|

李春苓(创编李氏形意太极拳)

李氏形意太极拳部分练习者(按姓氏排名,不分先后):

陈培杰	陈　军	陈　君	陈建国
蔡明辉	丛云鸿	崔象新	董　铭(女)
杜　军	冯志学	冯克伟	付卫东
付利均	付仁猛	高宝安	高亲义
关显誉	郭秋庆(女)	葛猛顺	葛超顺
华显卓	韩少华	韩家彬	黄永亚
黄　河	黄　增(女)	何继伟	和　平
胡贵阳	姜　涛	李　岩	李玉田
李宝书(女)	李海军	李锡岱	李　强
李子箭	李凯书	李景冰	李建德

中华武术网 www.cnwushu.cc

李连鹏	刘旺良	刘铁锋	刘　津
刘书明	刘雨奎	刘汉泽	刘志非
刘德鹏	刘黎华	刘文盛	刘艳来
刘　辉	刘晓萍(女)	刘　英(女)	雷　鹍
吕　震	马　力	马　亮	马元斌
马　刚(女)	毛庄财	孟祥利	曲光一
乔海燕	孙中杰	孙宏仁	孙喜峰
谭新平	唐守启	吴　哲	吴笑松
吴立志	吴玉芝(女)	魏佑明	王志华
王东文	王　猛	王喜有	王会刚
王利华	王斌德	王启海	王金波
王良善	王万瑞	薛国君	夏桂兰(女)
许振刚	许庆生	徐　旗	徐英林
徐　锐	徐国威	徐云龙	谢　平
杨英才	杨将令	杨青海	袁　磊
于化龙	于维君	于乃洪	阎　伟
战　文	周　滨	周广成	周亦雍
赵希凤	张立成	张洪涛	张洪如
张昕宇	张　军	张本源	张立俭
张金刚	张书阳	张景君(女)	钟国华

后　　记

千禧年后，李氏形意太极拳在各地的传播已初具规模，众多弟子和拳友屡屡要求详细解释这套拳法的功理体系以及具体的练习方法，遂而产生编写本书的念头。经积累素材、绘图、拍摄动作照片，初步拟定著述内容，待至2005年年初，办妥了本书的出版和发行事宜，历时五年有余，总算吾等在继承前人研究成果的基础上，为内家拳学的传播和发展做了力所能及的一件事。

在本书的写作过程中，弟子刘晊良、雷鹍参与了编写和整理工作；精武杂志社，“龙江跤王”王之河，世侄省委统战部李中兴分别为本书作序，中国人体健康科技促进会会长王建勋、北京咏春拳学协会会长王志鹏、传统八卦掌名家朱宝珍、白猿通背名家杨启顺为本书题词。全书动作演练由刘晊良、张立成、冯志学协助完成；冯志学、刘津联络办妥了本书的出版发行事宜；弟子李子箭、袁磊、雷鹍承担了拍摄和网站建设工作；孙儿李金昆完成了本书的封面设计；冯克伟、雷鹍完成了本书的校对工作；黑龙江教育出版社梁昌及王淑芬同志，对书稿几经审阅，在开本、体例、篇幅等方面提出了许多有益的建议，在此表示由衷的谢忱。

在本书编写过程中先后得到了刘津、马力、马亮、华显卓、徐旗、刘书明、周滨、谭新平、吴玉芝、陈军、付利均、高宝安、刘晊良、张立成、冯志学、赵希凤、冯克伟、雷鹍、袁磊、李子箭、李强、王利

中华武术网 www.cnwushu.cc

华、于乃宏、周亦雍等弟子的慷慨资助，一并致以诚挚的谢意。

值此书付梓之际，特别感激夫人赵秀兰四十多年来一如既往的支持、鼓励和理解，相濡以沫，成就白首偕老的人生幸事；还要感谢儿子、儿媳和活泼可爱的孙儿，是他们悉心照料我的生活起居，营造了一个和睦安乐的家庭氛围，使我得享无尽的天伦之乐。

最后，向曾经给我帮助而未提及的所有亲人、朋友、弟子和拳友们表示感谢！

李春岑

2005年9月20日

欢迎点击我们的网站：http：\\www.lsxytjq.com